

كتاب الإيكيغاي الصغير

الأسلوب الياباني المثالي لمعرفة هدفك في الحياة

THE LITTLE BOOK OF

IKIGAI

THE ESSENTIAL JAPANESE WAY TO FINDING YOUR PURPOSE IN LIFE

كين موغي

KEN MOGI

الدار العربية للعلوم ناشرون

Arab Scientific Publishers, Inc.

生き甲斐

كتاب
الإيكيغاي
الصغير

الأسلوب الياباني المثالي
لمعرفة هدفك في الحياة

THE LITTLE BOOK OF

IKIGAI

THE ESSENTIAL JAPANESE WAY
TO FINDING YOUR PURPOSE IN LIFE

生き甲斐

كتاب الإيكيغاي الصغير

الأسلوب الياباني المثالي لمعرفة هدفك في الحياة

THE LITTLE BOOK OF

IKIGAI

THE ESSENTIAL JAPANESE WAY TO FINDING YOUR PURPOSE IN LIFE

كين موغي

KEN MOGI

ترجمة:

ماجد حامد

مراجعة وتحرير:

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

The Little Book of IKIGAI

حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

Quercus Editions Ltd

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

الطبعة الأولى: نيسان/أبريل 2018 م - 1439 هـ

ردمك 978-614-01-2495-0



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (+961-1)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 – لبنان
فاكس: 786230 (+961-1) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

ش.م.ل

تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (+9611) 785107

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف (+9611) 786233

إلى القارئ

أركان الإيكيغاي - السعادة الخمسة

إنني في هذا الكتاب أستند إلى أركان الإيكيغاي الخمسة، وهي:

الركن الأول: البدء بالأشياء الصغيرة

الركن الثاني: إطلاق العنان لنفسك

الركن الثالث: التناغم والاستدامة

الركن الرابع: متعة الأشياء الصغيرة

الركن الخامس: عيش اللحظة

غالباً ما تكون هذه الأركان مطروحة على بساط البحث والنقاش، لأن كل ركن منها يتيح للسعادة أن تزدهر. والجدير بالذكر هنا أن هذه الأركان ليست ذات طبيعة تبادلية، وليست في الوقت عينه حصرية أو شاملة، كما أن لا ترتيب أو هرمية لها. لكن هذه الأركان مجتمعة تكوّن مفهوماً أساسياً للسعادة، وستكون دليلك أثناء قراءتك الصفحات التالية التي ستؤثر في حياتك. هذه الأركان سيكون لها على الدوام عظيم الأهمية في الحياة.

آمل أن تستمتعوا برحلة الاستكشاف هذه.



الفصل الأول

ما هي الإيكيغاي؟

عندما زار الرئيس أوباما اليابان في العام 2014، تقرر أن يستضيفه رئيس الوزراء الياباني على عشاء خاص قبل أن تبدأ فعاليات الزيارة الرسمية في اليوم التالي، والتي كان على جدولها عشاء في القصر الإمبراطوري بحضور الإمبراطور وزوجته.

يمكن تخيّل كم هي دقيقة المعايير التي أُخذت بعين الاعتبار قبل اختيار المكان الذي سيشهد عشاء يجمع رئيس وزراء اليابان برئيس الولايات المتحدة، وحين أعلن أن المطعم سيكون سوكياباشي يرو؛ أحد أهم مطاعم السوشي المحترمة، لاقى القرار إجماعاً. وبالفعل، بعد العشاء بدا جلياً كم استمتع الرئيس أوباما بتناول العشاء هناك، من خلال الابتسامة العريضة التي ارتسمت على شفتيه أثناء مغادرته للمطعم. وقد نقل عن الرئيس أوباما قوله إنه تناول ألذ سوشي في حياته. كان ذلك إطراءً كبيراً صادراً عن شخص ترعرع في هاواي، مع الإفصاح عن التأثير الياباني القوي الذي يشمل السوشي، ومن شخص من المؤكد أن له تجارب عديدة مع الطبخ الراقي.

يدير يرو أونو مطعم سوكياباشي يرو، بفخر، ويعتبر أكبر رئيس طهاة سناً في الوقت الحالي، وهو حائز ثلاث نجوم تقديرية، بعمر يناهز الواحد والتسعين عاماً. ذاع صيت مطعم سوكياباشي يرو سابقاً بين ذواقة الطعام الياباني وخبرائه وذلك قبل فترة طويلة من حصوله على نجمة ميشيلين التقديرية عام 2012، لكن حصوله على هذه النجمة التقديرية وضعه حتماً على خريطة المأكولات الراقية.

بالرغم من أن السوشي الذي ينتجه محاط بهالة من الغموض، إلا أن إعداده يعتمد نطاقاً واسعاً من الأساليب العملية. فعلى سبيل المثال، طوّر إجراءً خاصاً للتزوّد بالإكورا؛ بيض السمك الطازج على مدار العام. لقد شكّل هذا الإجراء تحدياً للرأي المهني السائد في أفضل مطاعم السوشي، والذي يفيد بوجوب عدم تقديم الإكورا في المطاعم سوى في موسمها الأساسي فقط، فصل الخريف، حين تغزو أسماك السلمون الأنهار وتضع بيوضها. كذلك ابتكر أونو طريقة لتدخين نوع معين من السمك من خلال حرق سنابل الأرزّ ما يضفي على السمك نكهة خاصة. وعمد إلى تحديد وقت تقديم الطعام للزبائن ضيوف المطعم، واحتسب بدقة درجة الحرارة التي يجب أن يقدّم بها السمك بحيث يكون أفضل مذاقاً (على فرض أن الزبون يباشر تناوله من دون أيّ تأجيل). في الحقيقة، يشبه تناول الطعام في مطعم سوكياباشي يرو مشاهدة رقصة باليه باهرة، صُممت خلف المنضدة من قِبل محترف في غاية الجدية (بالرغم من أنه سيرسم على شفتيه ابتسامة خفيفة بين الحين والآخر، وكم هو محظوظ من يلمحها).

لذا، يمكننا القول إن نجاح أونو الباهر يعود إلى موهبته ومواظبته على مدى سنين من الاجتهاد، بالإضافة إلى بحثه المستمر عن تقنيات طهو جديدة وتقديمه النوعية الأفضل دائماً. ولقد حقّق أونو كل ما سبق.

بالإضافة إلى ما تقدم، يحظى أونو بالإيكيغاي-السعادة. ولا نبالغ عندما نقول إنه يعزو نجاحه الشخصي والمهني إلى هذا المبدأ الياباني.

إيكيغاي هي كلمة يابانية تصف المباهج ومعنى الحياة. تتألف الكلمة من مقطعين "إيكي" (أن تعيش) و"غاي" (سبب).

تستخدم كلمة إيكيغاي في اللغة اليابانية في عدة سياقات، ويمكن استخدامها للأحداث البسيطة اليومية وللأهداف والإنجازات الكبرى. إنها كلمة شائعة يستخدمها الناس في حياتهم اليومية دون الانتباه إلى أنها ذات معنى خاص ومميز. ولكن ما تجدر الإشارة إليه هو أن الإنسان يمكنه أن يحظى بالإيكيغاي في حياته من دون أن يترافق ذلك بالضرورة مع النجاح المهني. وبهذا نرى أنه مبدأ تتبدّى فيه التعددية في الحياة بأبهى حللها. ويصح القول إن الإيكيغاي يؤدي إلى النجاح، ولكن العكس غير صحيح؛ بمعنى أن النجاح ليس شرطاً ضرورياً لتوافر الإيكيغاي. فالإيكيغاي حالة متاحة لكل واحد منّا.

بالنسبة إلى صاحب مطعم سوشي مثل يرو أونو، الحصول على إطراء من رئيس الولايات المتحدة، كان مصدراً للإيكيغاي. وطبعاً أن تكون أكبر رئيس طهاة سناً حاصلاً على ثلاث نجمات ميشيلين هو شرف يُحتسب جزءاً من الإيكيغاي. أياً يكن الأمر، فالإيكيغاي ليست محددة بمجالات الشهرة والشعبية. يجد أونو الإيكيغاي عندما يقدم أفضل أطباق التونة إلى زبون مبتسم، وعندما يشعر بنسيم الصباح المنعش يلامس وجنتيه، أثناء استعداده للذهاب إلى سوق تسوكيي للسمك. كذلك يمكن لأونو أن يجد الإيكيغاي في فنجان القهوة الذي يحتسيه قبل أن يبدأ يومه، وفي أشعة الشمس المشرقة المتسللة من بين أوراق الأشجار، وهو في طريقه إلى المطعم وسط طوكيو.

ذات مرة، ذكر أونو أنه يتمنى الموت وهو يُعدّ السوشي. من الواضح أن هذا الأمر يمنحه الإيكيغاي بالرغم من أن إعداده يتطلب العديد من الخطوات الرتيبة التي تستهلك الوقت. فعلى سبيل المثال لإعداد لحم أخطبوط لذيذ، على أونو أن يفرك الأخطبوط ساعة. كما أن تحضير الكوادا- سمك صغير لمّاع يُعد ملك السوشي- يحتاج إلى عناية وانتباه شديدين لأنه يتطلب إزالة حراشف السمكة وأحشاءها وخلطة تنكيهٍ متوازنة من الملح والخل. وهو يقول عن الصبر والدقة اللذين يعد فيهما الكوادا: "لربما يكون آخر طبق أعدّه من الكوادا".

تكمن الإيكيغاي في ثنايا الأشياء الصغيرة والبسيطة. في نسمات الصباح، في فنجان قهوة، في أشعة الشمس، في فرك لحم الأخطبوط، وحتى في مديح صادر عن رئيس الولايات المتحدة، كل ما سبق له الأهمية ذاتها. فقط من يستطيعون الشعور بغنى هذا الطيف ككُل، يمكنهم تقديرها والاستمتاع بها. إن هذا درس مهم في الإيكيغاي. في عالم حيث تكون قيمتنا كأشخاص وتقديرنا لذاتنا محكومَيْن بنجاحنا، هنالك العديد من الأشخاص يضعون أنفسهم تحت ضغوط لا لزوم لها. وربما كنت أنت واحداً من الأشخاص الذين يعتبرون أن أي نظام قيم لا قيمة له ما لم يقترن بإنجازات ملموسة، مثل تزكية أو استثمار مربح.

استرخِ يا صديقي! يمكنك الحصول على الإيكيغاي كقيمة للعيش دون أن تثبت ذلك لنفسك. لحظة من فضلك، لا تسئ فهمي، فأنا لا أقول إن الحصول على الإيكيغاي سهل، وأنا غالباً ما أجد أنني بحاجة لتذكير نفسي بهذا الأمر، بالرغم من أنني وُلدت وترعرعت في بلد يعتبر الإيكيغاي مجرد معرفة.

في أحد مؤتمرات تيدكس تحت عنوان "كيف تحيا لتتجاوز المئة عام"، ناقش الكاتب الأمريكي، دان بيوتنر، الإيكيغاي وتطرّق تحديداً للإيكيغاي كمبدأ روحيّ يفيد الصحة ويساهم في العمر المديد. في الوقت الذي كنت أكتب فيه هذا الكتاب كانت مشاركة الدكتور بيوتنر قد حظيت بمشاهدات بلغ عددها الثلاثة ملايين. شرح بيوتنر سمات أنماط العيش في خمسة أماكن في العالم حيث يُعمّر الناس كثيراً. كل 'منطقة زرقاء'، كما اصطلح بيوتنر على تسميتها، لديها ثقافتها وتقاليدها التي تساهم في العمر المديد. هذه المناطق هي: أوكيناوا في اليابان، سردينيا في إيطاليا، نيكويا في كوستاريكا، إيكاريا في اليونان؛ ومن بين السبيتيين لوما ليندا وكاليفورنيا. من بين كل هذه المناطق الزرقاء، يتمتع سكان أوكيناوا بمتوسط العمر الأعلى.

أوكيناوا هي أرخبيل من الجزر في أقصى جنوب الأرخبيل الياباني، تتفاخر بكثرة المعمرين ممن بلغوا المئة عام. يعتبر بيوتنر تصريحات سكانها كإثباتات على ما يكوّن الإيكيغاي: أخبره معلم في الكاراتيه يبلغ من العمر مئة وعامين أنه بلغ الإيكيغاي نتيجة اهتمامه بفنون القتال. وأخبره صيّاد سمك بعمر المئة أنه بلغ الإيكيغاي من خلال استمراره باصطياد الأسماك ثلاث مرات في الأسبوع من أجل عائلته. وقالت معمّرة بلغت من العمر مئة وعامين أنها تجد الإيكيغاي من خلال حملها حفيدة ابنتها مشبّهة ما تشعر به وكأنها تعيش في النعيم الأبدي. ومن خلال جمع أنماط عيش بسيطة نستنتج أن حسّ الجماعة وحمية غذائية متوازنة بالإضافة إلى الوعيّ الروحيّ، تشكل صلب الإيكيغاي.

بالرغم من أن هذه المبادئ قد تكون أكثر بروزاً في أوكيناوا، لكنها مشتركة بين سكان اليابان بشكل عام. ووفقاً لإحصاء أجرته وزارة الصحة اليابانية عام 2016 تبين أن متوسط عمر الرجال ابانيين هو 79,80 عاماً، وبذلك احتل الرجال اليابانيون المرتبة الرابعة عالمياً بعد هونغ كونغ وآيسلندة ويسرا. أما متوسط عمر النساء اليابانيات فكان بـ 05,87 عاماً وبذلك احتلت النساء اليابانيات المرتبة الثالثة بعد هونغ كونغ وإسبانيا.

من المذهل أن تصل إلى المرحلة التي ترى فيها أن الإيكيغاي تسري في دماء العديد من اليابانيين بالفطرة. ففي العام 2008 نشرت دراسة مهمة حول ميّزات الإيكيغاي بعنوان (حس تقدير الحياة (إيكيغاي) ومعدل الوفيات في اليابان: دراسة لأوساكي وسون وآخرين) وهما طالبا طب من كلية الطب في جامعة طوكيو في مدينة سبداي شمال اليابان. تضمنت هذه الدراسة عدداً كبيراً من المواضيع متيحة الفرصة للباحثين لإقامة علاقة قائمة على الإحصائيات بين الإيكيغاي ومزايا الصحة العديدة.

من خلال هذه الدراسة استخلص الباحثون بيانات من خلال دراسة اكتوارية لنظام الضمان الصحي الوطني (NHI) كانوا قد توصّلوا إليها بعد دراسة امتدت على فترة سبع سنوات. وزّع

استبيان ذاتي على 54,996 مستفيداً من مركز أوساكي للصحة العامة، الذي هو عبارة عن وكالة حكومية محلية تقدم خدمات صحية إلى سكان أربع عشرة بلدية تتراوح أعمارهم بين أربعين عاماً وتسعة وسبعين عاماً.

يتألف الاستبيان من تسعة وثلاثين سؤالاً بحيث يُسأل الخاضعون له عن تاريخ عوائلهم الطبي والوضع الصحي، وعن عادات التدخين واحتساء الكحول والعمل والوضع العائلي والتعليم وعن عوامل أخرى متعلقة بالصحة ومن ضمنها الإيكيغاي. وكان السؤال المتعلق بها واضحاً ومباشراً: "هل الإيكيغاي موجودة في حياتك؟" طُلب من الخاضعين للاستبيان أن يختاروا واحداً من أصل ثلاثة أجوبة: "نعم"، "لست متأكداً" أو "لا".

بعد تحليل بيانات أكثر من 50,000 شخص، ظهر في نتائج بحث أوساكي أن الذين لم يجدوا الإيكيغاي في حياتهم - مقارنة مع من فعلوا - كانوا غير متزوجين وعاطلين عن العمل وذوي مستوى تعليميّ ضعيف ووضعهم الصحيّ متدنٍ ويواجهون ضغوطاً نفسية ويعانون من آلام جسدية حادة ووظائفهم الحركية محدودة وغالباً هم قليلو المشي".

بالطبع، لا يمكن الاعتماد على هذه الدراسة وحدها لمعرفة ما إذا كانت الإيكيغاي قد ساهمت بتحسين الوضع العائلي والعمل والمستوى التعليمي للخاضعين للاستبيان، أو ما إذا كان تراكم نجاحات صغيرة متعددة قد أدى إلى زيادة الشعور بالإيكيغاي. لكن من الأسلم القول إن الشعور بالإيكيغاي يشير إلى حالة عقلية معيّنة بحيث يتمتع جميع الذين خضعوا للاستبيان ويمتلكون الإيكيغاي، بحياة نشيطة وسعيدة. الإيكيغاي عبارة عن مقياس يشير إلى نظرة الشخص إلى الحياة بطريقة معبّرة ومتكاملة.

علاوة على ذلك، إن معدل الوفيات للأشخاص الذين أجابوا بـ "نعم" على سؤال الإيكيغاي، كان أخفض بشكل واضح من الذين أجابوا بـ "لا". وعزي المعدل المنخفض نتيجة لكونهم أقل عرضة لأمراض القلب. ومن اللافت أنه لم يكن هناك تغيير ملحوظ باحتمال الإصابة بالسرطان للأشخاص الذين أجابوا بـ "نعم" مقارنة مع من أجابوا بـ "لا" لسؤال الإيكيغاي.

لماذا كان الأشخاص الذين لديهم إيكيغاي أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؟ يتطلب الحفاظ على صحة جيدة عدة عوامل، ومن الصعب تحديد العوامل المسؤولة بشكل كامل، لكن انخفاض نسبة التعرض لأمراض القلب يشير إلى أن من لديهم حس الإيكيغاي يمارسون الرياضة، لأنه من المعروف أن القيام بالأعمال الحركية يقلل من خطر الإصابة بمرض القلب. وبالفعل، وجدت دراسة أوساكي أن من أجابوا بنعم على سؤال الإيكيغاي كانوا من ممارسي الرياضة أكثر ممن أجابوا بلا.

تعطي الإيكيغاي معنى وهدفاً لحياتك كما تعطيك العزيمة لتستمر. بالرغم من أن نسب سوكياباشي يرو متواضع جداً، لكن عائلته كافحت لتكسب قوتها، وبدافع الحاجة إلى المال، بدأ العمل في مطعم في فترة المساء عندما كان في المدرسة الابتدائية (في الفترة السابقة لصدور قرار منع عمل الأطفال) وخلال النهار في وقت المدرسة وبعد ساعات طويلة من العمل المجهد، كان يغفو في الصف

وعندما يعاقبه أستاذه بجعله يقف خارج الصف، غالباً ما استغل الوقت وعاد إلى المطعم لينهي عمله مخفّفاً من تراكم العمل.

عندما فتح أونو أول مطعم سوشي له، المطعم الذي أوصله إلى سوكياباشي يرو، لم يكن طموحه أن ينشئ أفضل منشأة للطعام في العالم. في ذلك الوقت، كان من الأوفر افتتاح مطعم سوشي يشبه أو أفضل بقليل من المطاعم الأخرى. تُعد مطاعم السوشي مطاعم أساسية لا تتطلب سوى الأثاث والمعدات الأولية. وهذا ليس بالشيء المفاجئ، عندما تأخذ بالحسبان أن إعداد السوشي بدأ في الأكشاك على نواصي الطرقات في فترة إيدو في القرن السابع عشر. بالنسبة إلى أونو في ذلك الوقت، كان افتتاح مطعم هو الجهد الذي يستطيع بذله ليكسب عيشه، من دون زيادة ولا نقصان.

بعدها بدأ رحلته الشاقة نحو القمة. في كل مرحلة من مراحل عمله الطويل، كان أونو يستند إلى الإيكيغاي لتحفزه وتدعمه بينما يلاحق هدفه بتقديم النوعية الأفضل. لم يكن ذلك شيئاً يمكن الترويج له أو شيئاً يمكن أن يتفهمه العامة ببساطة. كان على أونو أن يواسي نفسه طوال الوقت وخاصة في أيامه الأولى حين لم يكن المجتمع قد لاحظ جهوده.

رضي أونو بإنجاز تحسينات بسيطة على عمله، فمثلاً، صمّم وعاء بحيث يتسع بطريقة غريبة على المنضدة في مطعمه، بالإضافة إلى إبقائه على كل شيء نظيفاً ومرتباً.. وعدّل وحسّن العديد من الأدوات المستخدمة لإعداد السوشي، بحيث أصبح العديد منها يُستخدم في مطاعم أخرى، وفي النهاية عُرفت كاختراعات باسمه. جميع هذه الإنجازات كانت تُنجز بحب، مدعومة بحس أونو القويّ بأهمية البدء بالأشياء البسيطة (الركن الأول من أركان الإيكيغاي).

يأمل هذ الكتاب الصغير أن يكون دعماً للمهتّمين بمبدأ الإيكيغاي. آمل أنني بعد أن أخبرت قصة يرو أونو أن أكون قد قدمت نبذة عما يتضمنه هذا المفهوم ومدى أهميته، كما سنرى سوية، يمكن لحصولك على الإيكيغاي أن يغيّر حياتك بشكل كامل وجذري ويمد بعمرك ويجعلك تنعم بصحة جيدة وتصبح أكثر سعادة ورضى ويخفف من ضغوطك. بالإضافة إلى أن مفهوم الإيكيغاي هذا يمكنه أن يجعلك أكثر إبداعاً ونجاحاً. يمكنك التمتع بكل هذ المزايا إذا عرفت كيف تقدّر هذه الفلسفة الحياتية وتتعلم كيف تطبّقها على حياتك.

بسبب تأصّل الإيكيغاي بالثقافة اليابانية وتراثها، ولتوضيح ما يتطلبه هذا المفهوم، سأغوص عميقاً بتفاصيل الثقافة اليابانية مستكشفاً روابطها مع العادات المعاصرة. فأنا أعتقد أن الإيكيغاي هي عجلة معرفية سلوكية يظهر فيها العديد من العادات الحياتية والقيم. إن استخدام اليابانيين للإيكيغاي في حياتهم اليومية، دون أن يعرفوا بالضرورة معناها تماماً، هو دليل على أهمية الإيكيغاي، خاصة إذا ما أخذنا بالحسبان التعابير الاصطلاحية، التي وضعت أولاً من قبل عالم النفس الإنكليزي فرانسيس غالتون في القرن التاسع عشر. وفقاً لغالتون، فإن سمات الشخصية الفردية في عرق ما، تُرمّز بلغة الثقافة، وكلما زادت أهمية السمة كانت أكثر قابلية لأن يُشكّل لها كلمة بحد ذاتها. ومن هذا المنطلق، يمكننا القول إن إطلاق تسمية على السمة التي أصبحت الإيكيغاي، يعني أن هذا المفهوم يدل على سمات نفسية كبرى متعلقة بحياة اليابانيين.

تمثّل الإيكيغاي حكمة اليابانيين في الحياة والرقة والأخلاق والأفعال المتأصّلة في المجتمع الياباني، والتي تطورت عبر مئات السنين في مجتمع الأمة.

سأريك في هذا الكتاب كيف يمكنك الاستحواذ على الإيكيغاي من دون أن تكون يابانياً. عندما أفكر بالإيكيغاي كمتعة خاصة، أتذكر كرسياً في المملكة المتحدة.

في أواسط التسعينيات ولسنوات عديدة، قمت بأبحاث ما بعد الدكتوراه في المختبر النفسي في جامعة كامبريدج. كنت أقيم في منزل يملكه بروفسور مرموق. عندما أراني الغرفة التي كنت سأسكنها، أشار إلى كرسيّ وقال إن له قيمة معنوية بالنسبة إليه: كان والده قد صنعه له خصيصاً عندما كان طفلاً صغيراً.

لم يكن هناك شيء مميز في الكرسي. وللصراحة كان رديء الصنع. لم يكن تصميمه جميلاً وكان هناك أجزاء رثة وغير منتظمة. إن عرض هذا الكرسي للبيع في أحد المتاجر ما كان أحد ليقدم على شرائه. بعد أن قال ذلك، علمت كم كان ذلك الكرسي مميزاً بالنسبة إليه من خلال بريق عينيه. وكان ذلك أهم ما في الأمر. كانت للكرسي مكانة خاصة في قلب البروفسور لمجرّد أن والده قد صنعه له. هذا ما تدور حوله القيمة المعنوية.

كان هذا مثالاً بسيطاً لكن عميق التأثير. إن الإيكيغاي مثل كرسي البروفسور، التي تدور حول اكتشاف وتحديد وتقدير مباهج الحياة التي لها قيمة خاصة في حياتك. لا مشكلة إن لم يرَ أحد غيرك تلك القيمة الخاصة، بالرغم من أننا رأينا مع أونو، كما سترى خلال قراءتك للكتاب، أن المباهج الخاصة للشخص تقوده إلى نوع من المكافأة الاجتماعية. يمكنك أن تجد الإيكيغاي خاصتك وترعاها وتنميها بالسر وبهدوء وتروٍ إلى أن تثمر يوماً ما.

عبر صفحات الكتاب، وبينما نستعرض سبل العيش والثقافة والتقاليد والعقليات وفلسفة الحياة في اليابان، سنستكشف اقتراحات من أجل صحة جيدة وعمر مديد مطوّقين بالإيكيغاي، ويمكنك أن تسأل نفسك:

- ماهي أكثر القيم معنوية؟

- ماهي الأشياء البسيطة التي تسبّب لنا المتعة والبهجة؟

إن هذين السؤالين جيّدان كبداية في رحلة بحثك عن الإيكيغاي خاصتك لتعيش حياة أكثر سعادة وفائدة ومثمرة.



الفصل الثاني

سبب نهوضك من السرير

صباح كل يوم

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، لا يشكّل النهوض من السرير أيّ مشكلة، بخلاف البعض الآخر الذين يرونه أمراً في غاية الصعوبة. إذا كنت تنتمي إلى الفئة التي تبقى تحت الغطاء بعد أن يخمد رنين جرس المنبه متمنياً لو أن اليوم يوم عطلة، فتجرّ نفسك خارج السرير بامتعاض بعد ثاني أو ثالث اتصال لإيقاظك، فهذا الفصل موجّه لك.

تعتبر الإيكيغاي في بعض الأحيان "سبباً للنهوض من الفراش". إنها هي من يعطيك الدافع لتعيش حياتك، ويمكنك أيضاً أن تقول إنها تفتح شهيتك على الحياة وتجعلك تواقاً لملاقاة اليوم الجديد. كما سنرى في هذا الفصل، لا يحتاج اليابانيون إلى دوافع مبالغ فيها لكنهم يعتمدون على الطقوس البسيطة في حياتهم الروتينية اليومية. بحسب أركان الإيكيغاي الخمسة المذكورة في بداية الكتاب، فإن النهوض باكراً هو أول ما يجب تنفيذه في خانة "أن تبدأ بالأشياء الصغيرة".

هيروكي فوجيتا الذي يعمل في تجارة أسماك التونة في سوق تسوكيجي الشهير، من الأشخاص الذين يتبعون مبدأ النهوض باكراً في الصباح. يستيقظ عند الساعة الثانية بعد منتصف الليل ليذهب كعادته إلى العمل. يكون الظلام سائداً حين يصل إلى متجره في السوق حتى في منتصف الصيف، فيباشر العمل مباشرة بالنشاط نفسه الذي اعتاد عليه منذ سنوات عديدة.

هناك سبب خاص وراء نهوض فوجيتا باكراً يومياً. كتاجر لأسماك التونة، هو بحاجة للحصول على أفضل أسماك التونة، لذلك لا يمكنه أن يفوّت أي شيء مهم يحدث في السوق. يعتمد زبائنه عليه ليكتشف العالم مذاق تونة تورو الرائع، وهو يولي اهتماماً بالغاً لعملية اختيار أفضل التوابل والنماذج. يتفحص فوجيتا يومياً عشرات أسماك التونة الملقاة على الأرض في قسم خاص في سوق تسوكيجي للسمك، محاولاً أن يختار السمكة الأفضل للائحة زبائنه المبهرة، فمعظمهم يملكون أفضل المطاعم في طوكيو بمن فيهم طبعاً سوكياباشي يرو.

اختيار سمكة تونة جيدة فن معقّد بحد ذاته، هذا ما يقوله فوجيتا. في تسوكيجي، تُباع سمكة التونة كاملة، ولا يمكن لتاجر التونة أن يرى داخل السمكة عندما يبتاعها. الطريقة الوحيدة المتاحة أمام تاجر التونة عند اختيار السمكة هي أن ينظر إلى سطح اللحم بالقرب من الزعنفة الذيلية التي تكون مقطوعة. غالباً ما يلمس فوجيتا السمكة ويتحسس اللحم بأصابعه مكان الذيل المقطوع ليعرف ما إذا كان اللحم من الداخل جيداً.

يقول فوجيتا: "يمتلك الناس مفهوماً خاطئاً عن أي نوع من التونة هو الألذ. يعتقد الناس أن سمك التونة الأحمر هو الأفضل، لكن هذا بعيد كل البعد عن الصحّة، فمظهر سمكة التونة الأفضل ملفت. ولا يكون الأمر هكذا إلا بأسماك معيّنة تُلتقط بإجراءات محددة. يتواجد السمك الأفضل بنسبة واحد بالمئة. يحاول الشخص أن ينظر ويبحث عن قوام وشكل معيّنين، لكنه من الصعب التأكد، لأن

السمك الجيد يصعب تمييزه عن السمك المتضرر بفعل الأكسدة. إني أستيقظ باكراً لأنني ألاحق دائماً أفضل أنواع الأسماك. أسأل نفسي: هل سأجد واحدة عندما أذهب إلى السوق اليوم؟ دائماً ما يراودني هذا السؤال".

لربما علينا استقبال الصباح بطريقة فوجيتا نفسها. إننا نعرف ما يكفي عن الدماغ ما يتيح لنا التأكيد أن الصباح هو أفضل فترات اليوم لإنجاز الأعمال الخلاقة. تفيد الإحصاءات أنه أثناء النوم، ينشغل الدماغ بتخزين المعلومات في دارات عصبية بينما تُصنّف النشاطات النهارية وتدعّم. لا يزال البحث مستمراً حول ديناميكية تدعيم الذكريات. تظهر الأبحاث أن الذكريات الجديدة تُخزّن مؤقتاً في الدماغ بمساعدة منطقة تدعى الحُصين (إننا أكيدون من دور الحُصين الأساسي، فالأشخاص الذين يعانون من تضرّر مهم في حصينهم لا يكونون قادرين على تكوين ذكريات جديدة). تظهر هذه الذكريات تدريجياً قبل أن تهاجر إلى الباحات الترابطية حيث

تُدعم لتصبح ذكريات طويلة المدى. إن الدماغ قادر على القيام بكل هذا التخزين الفعّال وربط وفهرسة الذكريات بغياب المعلومات الحسية.

في الصباح، وعلى فرض أنك حصلت على قسط كافٍ من النوم، يكون الدماغ قد أنهى مهمته الليلية ويكون مستعداً لاستيعاب المعلومات الجديدة عندما تبدأ نشاطاتك النهارية. قول صباح الخير - أوهايو باليابانية - والتواصل البصري يحفزان نظام المكافأة لدى الدماغ الذي يؤدي إلى تنفيذ أفضل لوظائفه الهرمونية الأمر الذي يعزز نظام المناعة. تبين أن جميع هذه التأثيرات مهمة إحصائياً، بالرغم من أن الروابط الاعتيادية غير مهمة بشكل كامل. كما سنرى في ما يلي، فإن مبدأ النهوض باكراً في الصباح متأصل في الثقافة اليابانية، لذا ليس من المفاجئ أن توجد قوانين حول كيف ومتى تقول أوهايو. تؤخذ هذه الأمور على محمل الجد. كالعديد من النظم الهرمونية في الدماغ تُعرف بأنها على توافق مع مسيرة الشمس، لذلك من المنطقي أن نعيش متزامنين معها كما أن الإيقاع اليومي مقرون بدورتي الليل والنهار.

هذا هو التفسير العصبي لكون الاستيقاظ الباكر جزءًا من التقاليد اليابانية. لكن كما كنا نقول، هناك أيضاً سبب ثقافي: فاليابان أمة تعطي مكانة عالية لشمس الصباح.

كان الأمير شوتوكو الذي حكم اليابان في القرن السابع، ابن الإمبراطور يومي، رجلا ذا مواهب مذهلة. ووفقاً للأسطورة، كان يستطيع الاستماع إلى عشرة أشخاص يتكلمون في آن واحد وفهم ما يقولون. يعود الفضل لهذا الأمير بتقديم إصلاحات سياسية إيجابية، مثل دستور الفقرات السبع عشرة، الذي شدد على أهمية الـ وا (التناغم) ببنده الأول.

عندما كان الأمير شوتوكو يرسل برقيات رسمية إلى إمبراطور الصين، كان دائماً يبدأوها بجملة "من ملك أرض شروق الشمس". كانت هذه إشارة إلى حقيقة أن اليابان تقع شرق الصين، الاتجاه الذي تشرق منه الشمس. لازمت هذه الصورة اليابان، ولا يزال يطلق عليها في بعض الأحيان لقب "أرض مشرق الشمس" في الثقافة الغربية. اليابان كلمة غربية؛ اسم الأمة في اللغة اليابانية نيبون

أو نيهون، لفظان لمصطلح يعبّر عن "مشرق الشمس". إن علم اليابان، هينومارو ("دائرة الشمس") هو عبارة عن تجسيد بصري لفكرة أرض مشرق الشمس.

تُعبد الشمس في اليابان منذ وقت طويل كشيء يرمز إلى الحياة والطاقة. وفي أول يوم من السنة الجديدة، ينهض العديد من الأشخاص باكراً (أو حتى يبقون مستيقظين طوال الليل) ليروا أول شروق للشمس في السنة الجديدة. ومن المعتاد تسلّق جبل فوجي في الليل، لتبجيل الشمس عند قمته. ومن المعروف أن العديد من العلامات التجارية اليابانية تستخدم شروق الشمس كرمز لها، ومن ضمنها شركات التأمين على الحياة والجعة والجرائد وأعواد الثقاب ومحطات التلفاز.

سبب آخر لحب اليابانيين للاستيقاظ الباكر يعود إلى التاريخ الاقتصادي للدولة. خلال عصر الإيدو (1603-1868) عندما حكم اليابان توكوغاوا شوغوانتي، شكّل الفلاحون قرابة ثمانين بالمئة من السكان. وحتى بعد عصر المكننة والتحضر، في العام 1945، كان حوالى خمسين بالمئة من اليابانيين يعملون في الزراعة. إن الاستيقاظ في الصباح الباكر أكثر من مهمّ للمزارعين الذين يسعون وراء إنجاز الأعمال الزراعية الجيدة. وما من عجب أن يولي اليابانيون أهمية كبيرة للزراعة إذا ما نظرنا إلى اعتماد اقتصاد اليابان الكبير على الأرزّ. فالأرزّ أكثر منتجات الأرض قدسية وأهمية، وكان يُقدم كقربان إلى الآلهة، وترمز كعكة الأرزّ إلى قدوم السنة الجديدة، حتى إن الساكي، المشروب الكحولي الياباني الشهير، مصنوع من الأرزّ. بالإضافة إلى أن مزارات شينتو كانت تُزين بسنابل الأرزّ.

انخفضت نسبة الأشخاص الذين يعملون في الزراعة هذه الأيام إلى 5,1 من عدد السكان. وانخفضت أهمية الزراعة بين اليابانيين. إلاّ أن العديد من أُطُر العمل المفاهيمية المتعلقة بالزراعة لا تزال تؤثر في سلوك الناس في الحياة اليومية. على سبيل المثال: زراعة الأرزّ في فصل الربيع وحصاده في الخريف يُعدّ أهم الطقوس التي يترأسها الإمبراطور. فحقول الأرزّ الخاصة تحيط بالقصر الإمبراطوري في طوكيو. ويشارك الإمبراطور شخصياً بأعمال البذر والحصاد، ويُعرض هذا الحدث على التلفزيون الوطني. وبصفته ممثلاً للشعب الياباني، يقوم الإمبراطور بهذا لأنه العمل الذي يقوم به ويعتمد عليه معظم شعب اليابان من أجل كسب العيش.

لم يكن الاستيقاظ باكراً متعلقاً بالمزارعين فقط. فقد كان سائداً ومحبّذاً أن يستيقظ التجار مع طلوع الفجر وأن يباشروا بالعمل فوراً بالإضافة إلى توفيرهم للوقود الذي يستخدمونه في فترة المساء. هناك مقولة يابانية قديمة: "الاستيقاظ باكراً يعادل ثلاثة مون" المون هو عملة اليابان في فترة موروماتشي (1336-1870). يقابل هذا المفهوم القول الإنكليزي "الطائر المبكر يحصل على الدودة أولاً". هناك مفهوم عام بين عامة اليابانيين وهو أن الاستيقاظ المبكر يساهم بشكل إيجابي في الحياة الاقتصادية. وهذا ما يتبين من خلال تجار التونة الذين يستيقظون في الليل ليذهبوا إلى السوق، أو في حالة العاملين في القطاع المالي المدمنين على العمل، الذين يذهبون إلى مكاتبهم في ساعات الصباح الباكرة ليتابعوا نشاطات الأسواق الأجنبية.

إحدى المهن الغريبة التي تتبع مبدأ البدء بالعمل قبل الفطور، في اليابان المعاصر، هي

"السومو". مصارعي السومو يتدربون في الصباح قبل تناول الفطور. في الواقع، يتدرب مصارعو السومو في فترة الصباح حصراً. بينما يأخذون في المساء قيلولة أو يقومون بنشاطاتهم المفضلة. دون الحاجة لذكر أن القيلولة والتدريب يأتيان بعد تدعيم الجسم بكميات كبيرة من الطعام، الأمر الذي يساعد المصارعين على بناء أجسامهم الضخمة.

يُعد راديو تايسو (راديو الجمباز الإيقاعي) أكثر ما يمثّل ثقافة اليابان الميّالة لتنفيذ معظم النشاطات في فترة الصباح. وهي للأشخاص من جميع الأعمار.

منذ إطلاقه عام 1928 من قبل الحكومة لتحسين اللياقة البدنية لعامة الشعب، أصبح راديو تايسو عادة منتظمة عند اليابانيين (ما عدا سنوات التوقف الأربع بسبب الحرب العالمية الثانية) فيُقدّم للكثيرين في مرحلة الدراسة الابتدائية. فالأولاد في عامهم الدراسي الأول يتعلمون كيف يحركون أذرعهم وسيقانهم بالتزامن مع الموسيقى. لذا، تكون حركات راديو تايسو بسيطة بما فيه الكفاية لينفّذها الأطفال بعمر ست سنين. وخلال العطلات الصيفية، تقام اجتماعات محلية لراديو تايسو، بحيث يتم تشجيع الأطفال على الحضور بمكافآت تكون عبارة عن طوابع ثمينة. إذا ما جمع الأطفال عدداً محدداً من الطوابع، تُقدّم لهم هدية مثل الحلوى أو القرطاسية في نهاية العطلة. لهذا التقليد قيمية تعليمية عظيمة بتشجيعها الأولاد على الخلود إلى النوم باكراً والاستيقاظ في الصباح الباكر، كعادة صحية لاعتمادها خصوصاً في عصر الترفيه الرقمي هذا حيث تطغى ألعاب الفيديو واليوتيوب، فهذا يبقيهم مستيقظين لوقت متأخر. لذلك يتم تشجيع الأطفال على حمل روح "الشمس المشرقة" ولكن ليس من باب وطني. إن راديو تايسو مثال لجرعة صغيرة من الإبداع الذي يدوم تأثيره طويلاً.

يُمارس راديو تايسو في بعض الأحيان في مواقع بناء ومصانع حيث التحضيرات الجسدية للعمل تكون ضرورية وحتى في الوظائف المكتبية قبل بدء العمل.

في أيامنا هذه، معظم كبار السن يمارسون الراديو تايسو. وليس مستغرباً أن ترى مجموعة من كبار السن مجتمعين في إحدى حدائق المناطق السكنية، يمارسون التمارين الصباحية اليومية. يتخذون مواقعهم في الساعة 6:30 صباحاً، تماماً في التوقيت الذي يبدأ فيه بث إذاعة NHK Radio 1 بالموسيقى الخاصة بالراديو تايسو. فيكون هذا النشاط هو الإيكيغاي خاصتهم.

صورة الأشخاص بالزيّ الرياضيّ يمارسون التمارين بانسجام ووحدة، تستخدم في بعض الأحيان من قبل الإعلام ليقدموا صورة اليابان كدولة تعتمد مبدأ المجموعات. ولكن في اجتماعات كبار السن الصباحية الخاصة براديو تايسو، لا تكون الحركات منسجمة وموحدة إطلاقاً. فتجد الناس منتشرين في كل مكان، كل منهم مشغول بتمارينه الخاصة وبطريقته الخاصة. يكون بعضهم خارجاً عن الإيقاع، بينما يتحدث آخرون وهم يحركون أذرعهم وسيقانهم. وينضم بعضهم الآخر إلى النشاط في منتصف الموسيقى وآخرون يغادرون قبل النهاية. بكلمات أخرى، هناك طرق عديدة وجميعها مقبولة.

الراديو تايسو هو أكثر ما يمثّل مبدأ اليابانيين بتمجيد نشاطات الصباح الباكر. إنه مثير

للاهتمام تحديداً من وجهة نظر بنية الإيكيغاي الاجتماعية. لأنه يقرّب أفراد المجتمع بعضهم من بعض ويبقيهم بحالة من **التناغم والاستدامة** - الركن الثالث. كان لراديو تايسو عواقبه أيضاً، فموسيقاه احتلت حيّزاً خاصاً بين الشعب الياباني وباتت تستخدم في الأفلام اليابانية.

متعة الأشياء الصغيرة تبدو من صميم الموضوع في هذا السياق، عندما نقول إن تناول شيء حلو المذاق مع الشاي الأخضر عند الاستيقاظ أمر معتاد في اليابان. لكن مؤخراً استبدل الشيء الحلو بالقهوة أو الشاي الأسود. وهذا الأمر منطقي جداً، بغض النظر عن مكان وجودك في العالم، إذا اعتدت تناول الأشياء المحببة لديك في الصباح فور استيقاظك (مثل القهوة والشوكولاته)، سيجري الدوبامين في دماغك، داعماً النشاطات الأولية (الاستيقاظ) ريثما تصل مكافأتك (القهوة والشوكولاته).

كثيرة هي الأشياء الصغيرة التي تساعد على النهوض من الفراش في الصباح. فمعظم اليابانيين تفصل مسافات طويلة بين أعمالهم ومنازلهم وخصوصاً في المدن المزدحمة مثل طوكيو، ناغويا، وأوساكا. كنت أستقل قطار الساعة 6:20 صباحاً إلى مدرستي الثانوية، وكنت أجلس يومياً في العربة نفسها، ودائماً ما كنت أشاهد وجوهاً مألوفة في المقاعد القريبة. والملفت والمبهج في آن أنه في كل صباح كان العديد من موظفي المكاتب يلعبون الشوغي (الشطرنج الياباني) معاً، مسلين أنفسهم خلال الرحلة. كان نادي الشوغي هذا شبيهاً بنادي الراديو تايسو باستخدامه لقوة المجتمع لزيادة التحفيز على الرحلات الباكرة إلى العمل (الركن الثالث للإيكيغاي، التناغم والاستدامة). أتذكر حتى الآن هذا المشهد وكأنه صورة عن السعادة المطلقة.

يُعتبر الراديو تايسو والشوغي خطة مبتكرة للترويج للأركان الأول والثالث والرابع من الإيكيغاي: **البدء بالأشياء الصغيرة، التناغم والاستدامة، الاستمتاع بالأشياء الصغيرة.**

بالطبع، لا داعي للقول إنه لا يشترط أن تكون يابانياً لتكون لديك عادة الاستيقاظ المبكر. فكل أرض هي أرض شروق الشمس. إذا نظرنا إلى الأمر من الأقمار الاصطناعية لن نلاحظ أي فرق، ففي أي لحظة تكون الشمس مشرقة في إحدى بقاع الأرض وغاربة في بقعة أخرى. أظن أنك يجب أن تجرّب شيئاً شبيهاً في بيئتك لنادي الراديو تايسو أو الشوغي. ربما سترغب بإنشاء نادٍ للقراءة مع من يستقلون القطار معك إلى العمل، أو ربما أن تحضّر وجبة فطور شهية ستحتاج إليها بعد تمارين التحمية أو الهرولة الخفيفة. اجعل **متعة الأشياء الصغيرة** تؤثر فيك، لتتمكن من أن تبدأ الإيكيغاي في الصباح.



الفصل الثالث

الكوداواري

وفوائد التفكير ببساطة

مؤخراً، أصبح اليابان مقصداً سياحياً. ففي العام 2010 زار اليابان قرابة ثمانية ملايين سائح، وفي العام 2015 ارتفع العدد ليصل إلى 20 مليون سائح، فقد أصبح من الشائع رؤية حشود السياح تتجول في طوكيو وكيوتو وأوساكا، حتى وصلوا إلى قرى نائية ومطاعم لا يعرفها سوى المحليين، وجابوا مناطق عادة ما يتجنبها السكان.

منذ بداية عصر الحداثة في الأمة، حاولت الحكومة اليابانية جذب السياح. ففي فترة ميجي (1868-1912)، بُنيَ العديد من الفنادق ذات الطابع الغربي لاستقبال السياح من أوروبا والولايات المتحدة. في تلك الأيام لم تكن اليابان دولة مصنِّعة ومصدِّرة، لذا كانت العملات الأجنبية التي يجلبها السياح مهمة جداً لاقتصاد الأمة. ولكن بعد نمو الاقتصاد السريع في الفترة التي تلت الحرب العالمية الثانية، لم يعد عدد السياح الذين يفِدون اليابان ويجلبون عملات أجنبية ذا أهمية بالغة مقارنة بأهمية صناعة الإلكترونيات والسيارات التي ساعدت اقتصاد الأمة ونهضت به. لكن مؤخراً جرت محاولات لتشجيع السياح على زيارة اليابان.

في الوقت الحالي، تشهد الصناعة اليابانية تراجعاً بسبب المنافسة الشديدة من دول مثل الصين وكوريا وتايوان بالإضافة إلى هيمنة الاقتصاد المتعلق بالإنترنت الذي مصدره الولايات المتحدة. كانت وزارة الاقتصاد والتجارة والصناعة، الـ METI مهابة وموقرة لكونها محركاً لشركات اليابان. والآن تَعتبر الـ METI 'القوة الناعمة' للأمة كجزء لا غنى عنه من نهج جني المال. لقد قامت الـ METI بحملة "اليابان الرائع" التي استلهمتها من حملة المملكة المتحدة "بريطانيا الرائعة" التي تهدف إلى تشجيع السياحة وجعلها مصدر دخل جديد للأمة إلى جانب الصناعة. لعل التحدي الأبرز الذي وضعته مبادرة "اليابان الرائع" أمامها يتمثل برفع عدد السياح الوافدين إلى اليابان.

غالباً ما يتذكر السياح ويذكرون نوعية الخدمة العالية والانتباه للتفاصيل الدقيقة، وهو الأمر الذي يميّز زيارة اليابان. فمن عمليات قطارات الشينكانسن إلى التوصيل السريع لأطباق اللحم في مطاعم الوجبات السريعة، تبهر الأشياء البسيطة اليومية لدى اليابانيين الجنسيات الأخرى. فالسياح يجدون في اليابان بلداً نظيفاً ومرتباً على الدوام، ومكاناً يحدث فيه كل شيء بدقة وفي الوقت المحدد. فدورات المياه العامة والنقل العام والمتاجر الصغيرة تعمل بدقة عالية. ويصف السياح الشعب الياباني بأنه شعب لطيف وودود وخدوم.

بالطبع، وكما هي الحال في كل البلدان هناك بعض الهفوات لأن هناك أقلية من الأشخاص والمنظمات غير مؤهلة وغير فعّالة. ولكن اليابانيين إجمالاً يحرصون على إبقاء المعايير عالية، وغالباً ما يتذمرون من المعايير المتردية. ولكن وللإنصاف إن كان لا بد من منح اليابانيين علامة فهم يستحقون علامة من مستوى ممتاز في ما يخص الخدمات العالية الجودة والود.

عند أخذنا بعين الاعتبار سبب تقديم اليابان الدائم للخدمات والبضائع العالية الجودة، من المهم أن نفهم مفهوم الكوداواري.

الكوداواري مفهوم عصيّ على الترجمة. أقرب ما يقابله هو كلمة "الالتزام" أو "الإصرار". هذه الكلمة، كالعديد من المفاهيم التي يغذيها سياق ثقافة ما، لا تعبّر بدقة عن المعنى الحقيقي للكلمة.

فالكوداواري عبارة عن قيمة شخصية يلتزم بها الفرد، وغالباً ما تُستخدم للدلالة على مستوى الجودة أو الاحترافية لدى الفرد. إنها تُعبّر عن سلوك، غالباً ما يستمر طوال فترة حياة الشخص، مشكّلاً العنصر الأساسي للإيكيغاي. للكوداواري طبيعة شخصية، تظهر بكبرياء ما يفعله شخص ما. لنختصر يمكننا القول إن الكوداواري عبارة عن نهج يهتم الشخص بموجبه بالتفاصيل الصغيرة. وإذا تحدثنا عن الأركان الخمسة للإيكيغاي، فالكوداواري يندرج تحت الركن الأول، **البدء بالأشياء الصغيرة** دون الحاجة إلى تبرير الجهد المبذول لأيّ مخطط عظيم.

أحد الأشياء التي يلاحظها زوار اليابان هو العدد الكبير للمطاعم والحانات في نطاق ضيق، والتي يديرها أفراد ولا تكون تابعة إلى سلسلة أو مجموعة ما. هذه المطاعم والحانات تتمتع بجو محلي، وكل حانة أو مطعم لديه لمسته الفريدة التي تعكس ذوق المالك. غالباً ما يكون لدى هذه المطاعم الكوداواري نوييين - طبق خاص - يكون رئيس الطهاة فخوراً به. ويعزى سبب الفخر إما إلى مكونات معيّنة وإما إلى المنطقة التي يأتي منها وإما إلى مقدار الوقت التي استغرقه تحضير الطبق. يقدّر الزبائن أن هذه الأماكن حيث تعد هذه الأطباق الفريدة، تكون قادرة على بث جو الاحتفال من خلال تفاعل شخصيّ أو حس الجماعة.

أحد الأمثلة المثيرة للاهتمام هي النودلز (حساء الشعيرية) - رامن. لقد أظهر اليابانيون مهارة عظيمة بتحويل شيء مهم من خارج البلاد إلى شيء يلامس الكمال. أول ما ظهرت هذه الشعيرية في الصين، لكن في الفترة الأخيرة بدأت اليابان تصنّع العديد من أنواع شعيرية رامن. الآن هناك العديد من الأنواع والنكهات المختلفة باختلاف مكونات التصنيع وطرق التحضر. في اليابان، ما إن يبدأ شخصان بالجدال حول أي نوع يحبانه من النودلز، من المستحيل أن ينتهي الجدال. أحد المخرجين السينمائيين المخضرمين اليابانيين، جوزو إتامي، ومن خلال فيلمه "تامبوبو" (1985) الذي يعتبر سجلاً فكاهياً للرامن تناول جميع مراحل إعداد الرامن، من خلطة الحساء إلى عجن الشعيرية وكمية الإضافات، وعلّم فيه أيضاً الزبائن كيفية الاستمتاع بتناول الرامن. بالرغم من أن تلك الحماسة حول الرامن قُدّمت في الفيلم بطريقة فكاهية ومبالغ فيها إلا أنها قدمت الكثير من المتعة، وكان الفيلم دقيقاً وممتعاً. **البدء بالأشياء الصغيرة** وتنفيذ جميع الخطوات وصولاً إلى الكمال هو أساس مبدأ أصحاب متاجر الرامن في اليابان، ويشاركهم بذلك المبدأ عامة اليابانيين.

يبدو الكوداواري بحد ذاته متصلباً وأنانياً لدرجة أنه يستبعد كلياً مبدأ الأخذ والعطاء. وبالفعل، يعتبر اليابانيون أن أصحاب متاجر الرامن نكدين ويصعب التكلم معهم ويطلبون من الزبون التقدير. في فيلم "تامبوبو" لم يكن صاحب متجر الرامن يقبل إلا أن ينهي الزبون حساءه. لكن في الواقع، الكوداواري يدور كلياً حول التواصل. فالمكافأة التي لا تعلوها مكافأة بالنسبة إلى صاحب المطعم على

تنفيذ جميع المهام الصغيرة في إعداد طبق الحساء الذي يلامس الكمال، هي الابتسامة التي ترتسم على وجه الزبون.

كان لدى ستيف جوبز هذا النوع من الكوداواري، على الرغم من أنه لم يعبّر عن هذا المبدأ بالكلمات عندما حاول الوصول إلى ميزات قريبة من الكمال في الآيفون مثلاً. في الواقع، يمكن القول إن الكوداواري هي ما يميّز جوبز. وفي هذه الناحية يمكننا القول إن ستيف جوبز كان يابانياً من خلال الكوداواري التي امتلكها.

بالطبع كان جوبز فرداً مميزاً، والمميز في اليابان هو

سيادة روح الكوداواري بين عامة الشعب. ابتداء من أصحاب الإزاكايا (الحانات) الصغيرة إلى منتجي لحم بقر كوبي والتونة

من أوما (ميناء في مقاطعة أوموري، في شمال البلاد)، فكثيرون

هم اليابانيون الذين يمارسون الكوداواري الخاصة بهم. إن العديد

من المزارعين الذين كرّسوا وقتهم وجهدهم في التفنن والإبداع

بإنتاج أفضل وألذ المنتجات من خلال اختيارهم لأفضل تربة إلى قيامهم بأفضل تقليم و ريّ، إلى اختيارهم مجموعة من المنتجات ليزرعوها بعناية فائقة، يقطعون شوطاً كبيراً ببدئهم **بالأشياء الصغيرة**.

أحد الجوانب الأساسية للكوداواري هو أن الأشخاص يلاحقون أهدافهم إلى مستويات أعلى من التي تفرضها قوانين السوق.

إذا أردت أن تنجح، فأنت تحتاج إلى إنتاج منتجات بجودة معقولة، لكن حالما تصل إلى مستوى معيّن، يتراجع التحسّن التدريجي للنوعية مقارنة مع الجهد المبذول. يشبه هذا منحى التعلم. فإذا كنت طالباً، عندما تصل إلى مرحلة معيّنة، لن يكون من المنطق أن تتابع الدراسة إلا في حالات خاصة وغير اعتيادية، بما أن التقدّم قليل في الصميم، فمن الأفضل لك أن تصبّ جهدك في مكان آخر.

هذا النوع من النضج غريب عن الأشخاص الذين يملكون الكوداواري. فلن يقبل أولئك الناس بـ رامن "لا بأس بها". ولن يتوقفوا عن السعي وراء ذات نوعية التونة المذكورة سابقاً (الفوجيتا). إنتاج منتجات "لا بأس بها" يجعلك ناجحاً بشكل معقول. لكن من يمتلكون الكوداواري يذهبون إلى أبعد من ذلك من دون أي سبب واضح. فالـ "جيد كفاية" ليس جيداً كفاية بالنسبة إليهم. يمكن وصف حالة الكوداواري بالـ "الجنون الخلاق".

في مرحلة من المراحل يمكن للمراقب أن يشعر أن سعاة الكمال هؤلاء يبالغون وأن جهدهم مبالغ فيه أيضاً. وفي تلك اللحظة تماماً تحدث معجزة. تستدرك أن هناك بعداً آخر للجودة التي تسعى

وراءها. هناك نقلة نوعية، أو إنتاج شيء مختلف كلياً. وبخلق نوع جديد من المنتجات وسوق جديد كلياً يكون الناس مستعدين لدفع أسعار عالية للجودة التي لم يكونوا يتوقعونها مسبقاً.

فعلى سبيل المثال، إنتاج الفاكهة هو مجال مارس فيه اليابانيون درجة عالية جداً من الكوداواري. منتجو الفاكهة يهدفون إلى جودة أعلى وأعلى.

إحدى السمات المثيرة للاهتمام للفاكهة المثالية التي تُقدم في سيمبيكيا، متجر الفاكهة الأول في اليابان، هي أنه لا يوجد تعريف لل- "مثالي". بمجرد النظر إلى قسم الفراولة، ستشعر بأنك تشهد ذروة التطور لفصائل مختلفة، وليس بالضرورة أن يؤدي ذلك إلى أي تعريف إلى ما يجب أن يكون عليه شكل الفراولة أو طعمها.

وقد بلغ الأمر أن أُنشئ في اليابان اتحاد لصفوة الفواكه. يعود متجر سيمبيكيا إلى عام 1834. الفاكهة التي تباع في سيمبيكيا ذات جودة عالية جداً لدرجة أنه إذا ما قُبلت فاكهة ما لتباع في ذلك المتجر، تُعتبر أنها أصبحت فاكهة شهيرة. عندما تدخل أحد متاجر سيمبيكيا داخل أو خارج طوكيو، فمن الصعب ألّا تذهلك الأسعار المرتفعة والمظاهر الجميلة للفاكهة وكأنها تحف خلابة.

أحد الأمثلة الجوهرية للفاكهة التي تُباع هناك هو الشمام. مجرد ذكر اسم متجر السيمبيكيا تستحضر صورة الشمام إلى الأذهان مع أسعاره الخيالية، فعادة ما يباع كهدايا. وبالفعل، تقديم الشمام في اليابان كهدية يعتبر أعلى أشكال التقدير. يمكن للشمام الذي يباع في سيمبيكيا أن يبلغ سعره عشرين ألف ين (200 دولار) فما فوق.

يُزرع الشمام الذي يباع في سيمبيكيا بطريقة "الثمار المحددة" أي يتم التخلص من فائض الثمار كي لا تتطفل على غذاء الثمار المحددة. ولأن الناس يعرفون الجهد الكبير المبذول في زراعة الشمام، لا يهتمون لسعره بالرغم من أنه لا يمكن للجميع تحمله.

إذا كنت محظوظاً كفاية لأن تتلقى الشمام من سيمبيكيا كهدية، حضّر نفسك لتجربة حلوة مع عصير سامي المذاق. وإذا لم تكن تستطع تحمل تكلفة كامل الفاكهة يمكنك تذوّق قطعة تقدّمها المقاهي والمطاعم التي تديرها سيمبيكيا، بحيث يقدمون فاكهة الشمام ذاتها التي تباع في تلك المتاجر.

تُعد الفاكهة التي تباع في متاجر سيمبيكيا، تحفاً فنية بيولوجية من إنتاج الكوداواري الموجودة لدى المزارعين المتفانين. دون الحاجة لذكر أن دليل هذه الأعمال الفنية يكمن في تناولها. من المحتمل أن تُعجبك المانغا التي يبلغ سعرها ما يزيد عن عشرة آلاف ين (100 دولار). تظهر المانغا أحياناً وكأنها قطعة حُلي في علبة أعدّتها متاجر سيمبيكيا خصيصاً. يجعلك سعرها المرتفع لطيفاً وحنوناً معها، لكن ما لم تزل قشرتها وتقطعها إلى قطع، لن تستطيع تقدير جودة وقيمة المانغا الناضجة. بكلمات أخرى، عليك إبادتها لكي تقدّرها.

ويا لها من تجربة خاطفة! تضع الفاكهة في فمك وتبتلعها ومن ثم وداعاً! وهكذا تنتهي وجبتك التي يبلغ ثمنها 100 دولار. لعل علاقة الحب بين اليابانيين والفاكهة تعكس معتقداتهم حول

سرعة الزوال.

يعتبر تبجيل اليابانيين لأزهار الكرز كل عام المثال الأوضح للهانامي. فاليابانيون يأخذون الأشياء العابرة في الحياة على محمل الجد. لا يستغرق تناول المانغا المثالية أو الشمام والشعور بالاستمتاع بها سوى بضع دقائق، فهم يدركون أنه من الصعب الإبقاء على تلك اللحظة، فبخلاف المحفزات السمعية البصرية،

لا توجد ذاكرة لما تأكله، وبالتالي لا تبقى ذكراه إلا للمستقبل القريب فقط. وخير مثال يؤكد وجهة نظرهم أنه لا يمكن أخذ صورة

للمذاق.

إن معتقد سرعة الزوال في الإيكيغاي **عيش اللحظة** (الركن الخامس)، هو أهم ركن بين الأركان الخمسة.

وبالطبع، المتعة العابرة ليست علامة تجارية خاصة باليابان. فمثلاً، يأخذ الفرنسيون المتعة الحسية على محمل الجد، وكذلك الإيطاليون، والروس والصينيون وحتى الإنكليز. كل ثقافة لديها عاملها الملهم الخاص لتقدّمه.

لكن هناك مثال آخر عن الكوداواري في الثقافة اليابانية: صناعة الخزف. لطالما قدّر اليابانيون فن صناعة الأواني الخزفية، فللأواني الخزفية المستخدمة في احتفالات الشاي مكانة وتقدير يعودان لقرون خلت. ويُروى أن كبار القادة اليابانيين الذين خلّد التاريخ أسماءهم كانوا يستاؤون عندما يمنحون أرضاً أو قلعة ليحكموها تقديراً لجهودهم ولا يُمنحون إناء ثميناً كمكافأة معنوية.

هناك نوع محدد شهير من الأواني التي كانت ثمينة بالنسبة إلى القادة ويُدعى اليوهن تينموكو. اليوهن اسم طريقة شواء الأواني الفخارية في الفرن. يُعتقد أن أواني اليوهن تينموكو صُنعت أول ما صُنعت في الصين منذ مئات السنين وتحديداً في القرن العاشر. أما تينموكو فهو اللفظ الياباني لتيانامو؛ جبل شهير غرب هانغزاو في الصين، الذي يعتقد أنه منشأ هذا النوع من الأواني.

يكون لون وعاء يوهن تينموكو عادة أزرق أو أرجواني داكن وبنقوش نجمية وتتناثر ألوان أخرى تكون مثل الأضواء المجرية في الفضاء الأسود للكون ولذلك سأدعوه وببساطة "الإناء النجمي". لم يتبقَّ سوى ثلاث أوانٍ منه في العالم وجميعها موجودة في اليابان، وكل واحد منها يعتبر كنزاً وطنياً يندرج تحت بند الإرث الحضاري. ويختلف كل إناء من الثلاثة عن الآخر، بشكل فريد وواضح ولديه طابع لا يُنسى.

تكثر الأساطير حول الأواني الأثرية في اليابان، لكن إحداها مؤثرة حقاً. وفقاً للأسطورة، هناك إناء نجمي رابع كان بعهدة القائد نوبوناغا أودا. يُعتقد أنه دُمّر عندما لاقى حتفه عام 1582 على يد خادمه ميتسويد أكيشي في معبد هونو جي في كيوتو في أحد الانقلابات، ويقال أيضاً إن آمالاً كبيرة

علّقت على أودا لتوحيد اليابان ولكن بعد الهزيمة في حرب أونين والفوضى التي تلتها انتحر أودا المعتدّ بنفسه، وأحرق المعبد ودمّر كل شيء حتى الإناء الخزفي.

وحتى اليوم، تبقى كيفية صنع الإناء النجمي لغزاً في تاريخ صناعة الأواني الفخارية. بشكل عام، يُقال إنه صُنع من حجارة الفلسبار والأحجار الكلسية وأكسيد الحديد. واعتماداً على كيفية تحضير الفخار وكيفية صقل الخزف أثناء عملية التبريد والتسخين، يأخذ سطح الأوعية أشكالاً متعددة. تتميز هذه الأواني بأشكالها المتعددة والغموض الذي يحيط طريقة صنعها.

أصبحت إعادة تشكيل الإناء النجمي شغفاً والكوداواري لبعض صُنّاع الأواني الفخارية في اليابان. إنهم يحبون هذا الإناء الثمين كثيراً لدرجة أن إعادة تشكيله باتت شغفهم طويل الأمد. في الوقت الحاضر، تعتبر إعادة تشكيل الإناء النجمي بمثابة الكأس المقدسة في مجال صناعة الأواني الفخارية في اليابان.

أحد هؤلاء الصنّاع هو سوكيتشي ناغي، وهو سيد الجيل التاسع لصناعة الخزف المنزلي المتمركز في مدينة ستيو قرب ناغويا؛ منطقة كان يحكمها نوبوناغا أودا. ناغي هو اسم العائلة بينما "سوكيتشي" هو اللقب الذي اختاره الرجل لنفسه.

إعادة تشكيل الإناء النجمي كان شغف والده، سوكيتشي ناغي الثامن. يشهد سوكيتشي ناغي التاسع أن والده كان "من نوعية الرجال الذين إذا ما بدأوا بشيء يراهنون بحياتهم عليه". عندما كان طفلاً وكان والده على قيد الحياة، سمع كلمة "الإناء النجمي" تُذكر آلاف المرات، مالئة الحياة اليومية. وبالفعل كان والده أسير السعي وراء الإناء النجمي، لدرجة أنه تخلى عن عمله النهاري الذي كان عبارة عن صناعة فخار السيتو التقليدي.

في مرحلة ما، أحرز سوكيتشي ناغي بعض التقدم، ولاح النجاح في الأفق، لكنه فارق الحياة إثر سكتة قلبية دون إنهاء إعادة تشكيل الإناء النجمي.

بدأ باغي، بعد أن ورث لقب سوكيتشي التاسع، جهوده الخاصة بإعادة تشكيل الإناء النجمي. ابتاع أكثر من مئة مادة لصنع الإناء وجرّب العديد من الخلطات المختلفة بنسب مختلفة. جرّب ناغي أكثر من 700 نوع من اليياكو وهو خليط خاص من المواد يستخدم لتغليف الإناء قبل بدء عملية الشواء.

يُعتقد أن الأواني النجمية كانت تُصنع في أفران جيان في مقاطعة فوجيان في الصين التي يوجد فيها حوالي عشرة آلاف فرن ينتج الخزف الصيني، ويعتقد أن الأواني النجمية صُنعت في أحد أفرانها. اكتُشف أحد الأفران حديثاً والذي يبلغ طوله 135 متراً وكان قد تم فيه شواء أكثر من مئة ألف إناء على مر السنين. لقد كانت جيان عاصمة صناعة الخزف لأكثر من ثلاثمئة سنة بين القرنين العاشر والثالث عشر، ويعتقد أن الأواني النجمية كانت من بين ملايين الأواني التي أنتجت هناك.

استورد سوكيتشي ناغي التاسع حاوية مليئة بالتراب من موقع صناعة الخزف (جيان) تزن

حوالي الأربعين طناً أي ما يعادل مواد تكفي لصنع عشرة آلاف إناء. صناعة الأواني من تراب موقع (جيان) كان حلماً ورثه عن أبيه، سوكيتشي ناغي الثامن. بالنسبة إلى ناغي، كانت صناعة نسخة من الإناء النجمي، تشبه بناء الهرم، يتوّج قمّته الإناء النجمي؛ لكن عليك تسوية الأرض أولاً لكي تجعل التسلق ممكناً.

في موقع صناعة الخزف في جيان، لا تزال توجد أكوام من الأواني غير الصالحة. طبقات من القطع المكسورة يبلغ ارتفاعها عشرة أمتار تغطي مساحة إثني عشر هكتاراً. والغريب أنه لا توجد أية آثار لأي إناء نجمي هناك. أدى هذا إلى العديد من التوقّعات من ضمنها نظريات الخديعة.

في العام 2009، اكتُشفت أجزاء لإناء نجمي في موقع بناء

في مدينة هانغزاو التي كانت عاصمة لسلالة سونغ الجنوبية (1127-1279)، ما وضع حداً لنظرية الخديعة. يُعتقد الآن أن الأواني النجمية أُنتجت بالفعل في مقاطعة جيان الصينية.

في العام 2002، قدّم سوكيتشي ناغي التاسع عرضاً تقديمياً في ندوة دولية أقيمت في جينغدزين - مدينة تنتج الأواني الفخارية منذ أكثر من 1,700 عام والتي تُعرف بـ "عاصمة الخزف". أعلن ناغي في ذلك العرض التقديمي، عن أساسيات نهجه في صنع نسخ مقلّدة للأواني القديمة. لقد افترض ناغي أن تبخّر مادة الفلوريت في أفران جيان ساهم بتشكيل العديد من أشكال التينموكو ومن ضمنها الأواني النجمية. توجد اليوم بشائر خير حول نجاح عملية إعادة تصنيع الأواني النجمية، لكن جهود ناغي لم تصل إلى نهايتها بعد.

تشكّل قصة الأواني النجمية بطريقة أو بأخرى خاصة من خصائص العقلية اليابانية. أول خاصة هي الفضول الكبير المنصبّ نحو الأشياء التي تأتي من خارج البلاد مثل هذه الأواني الصينية. كما ذُكر سابقاً، فإن الأواني النجمية الثلاثة تُعد كنزاً وطنياً من قبل وكالة الشؤون الثقافية في اليابان - وهي منظمة حكومية ترعى هكذا شؤون. هناك العديد من الأمثلة الأخرى بحيث تُقدّر الحكومة اليابانية التحف القادمة من بلدان أخرى تقديراً عالياً وتأخذ شهرة كبيرة. إن مصطلح "الكنز الوطني" لا علاقة له بالوطنية القومية.

يجيد اليابانيون التكيّف والتأقلم مع امتلاك شيء مستورد، سواء أكانت رموزاً صينية قديمة أو تقنيات مستخدمة لإعداد الحدائق الإنكليزية في السنوات الأخيرة. فاليابان استوردت لعبة البايسبول (كرة القاعدة) من الولايات المتحدة وطورتها لتصبح رياضة يابانية بخصائص فردية. ومثال على ذلك رواية Anne of the Green Gables (آن الجملونات الخضراء) للروائية لوسي مود مونتغمري أو Moomin - مومين للكاتبة الفنلندية توف جانسن، حيث حوّل الكتابان إلى سلسلة يابانية ناجحة للرسوم متحركة. والروائي هاروكي موراكامي يترجم الأعمال المكتوبة باللغة الإنكليزية وأشهرها أعمال رايموند كارفر. وبسبب شهرة الروائي بحد ذاته وبسبب جودة الترجمة، فقد اشتهر الكُتّاب الذين ترجم موراكامي أعمالهم، بين القراء اليابانيين.

كما رأينا في هذا الفصل، يكرّس اليابانيون أنفسهم لإنتاج الأشياء بانتباه ودقة بطريقة مبالغ

فيها مثل الفاكهة المثالية التي تباع في سيمبيكيا أو محاولة إعادة صنع الإناء النجمي. وما من شك أن الإيكيغاي الناتجة عن الطموح إلى الكوداواري هي المحرك وراء هذه الأفعال. إذا ما نظرت إلى الكوداواري من منظرها الساكن، ستظهر في بعض الأحيان أنها تؤدي إلى تصلّب بالأسلوب المتّبع وتشديد على التقاليد وانغلاق الفكر على التأثيرات الخارجية. لكن كما رأينا حتى الآن فإن الكوداواري لا تؤدي بالضرورة إلى رفض التأثيرات الخارجية. وعلى العكس، فاليابانيون أشخاص فضوليون.

البدء بالأشياء الصغيرة بصمة عمر الشباب. عندما تكون بعمر الشباب لا تستطيع أن تبدأ بأشياء كبيرة. مهما فعلت، لن يكترث العالم كثيراً. عليك أن تبدأ بالأشياء الصغيرة. وما تملكه هو المفتاح والفضول والانطلاقة الكبرى الموجهة نحو الهدف المحدد. دائماً ما يكون الأطفال فضوليين، ويمكنك أن ترى الرابط بين الفضول والإيكيغاي.

والمضحك أن القائد الأعلى لقوى التحالف الجنرال دوغلاس ماك آرثر لقّب اليابان قبل الحرب بأمة أبناء الاثني عشر عاماً. وبهذا السياق، كان ماك آرثر يشير إلى الطبيعة غير الناضجة للديمقراطية اليابانية في ذلك الوقت. كان هدف تلك الجملة ازدرائياً. لكن إذا ما أخذت بعين الاعتبار شراهة الشباب إلى الفضول، فهو أمر إيجابي، لذا يمكن اعتبار تعبير ماك آرثر إطراء.

يمكن للإيكيغاي أن تجعل من أيّ منا بيتر بان. وهذا ليس بالأمر السيئ أن نكون بعمر الاثني عشر عاماً. فشباب العقل مهم في الإيكيغاي، وكذلك هو حال الالتزام والشغف، مهما تكن الأهداف صغيرة.



الفصل الرابع

الجمال الحسيّ للإيكيغاي

إذا ما وُضِعت إحدى الأواني النجمية في مزاد علني، سيجلب ملايين الدولارات. من الأواني المتبقية، يعد إناء إنابا النجمي (إنابا تينموكو) أفضل الأواني المتبقية، ويمكن أن يباع بعشرات ملايين الدولارات هذه الأيام.

كوياتا إواساكي، الرئيس الرابع لشركة ميتسوبيشي، وأحد أغنى الرجال في اليابان المعاصر، امتلك ذلك الإناء عام 1934. وبما أنه يعرف قدر هذا الإناء الثمين وأنه لا يستحق امتلاكه لم يستخدمه في أي من احتفالات الشاي الذي كان يقيمها.

أجل، يعظّم اليابانيون الأواني الجميلة. ولكن بالمحصلة، الإناء هو إناء ليس أكثر ووظيفته احتواء السوائل. فالإناء من ناحية السعة لا يختلف عن الإناء العادي الموجود في السوق. لا بد من أن الحماسة نحو تلك الأواني يمكن أن تكون موجودة في ثقافات أخرى، لكن المرء يشعر أن هناك شيئاً فريداً بشغف الثقافة اليابانية الكبير بها. ما هو مصدر حس الحماسة هذا؟

في الفصل الأول، أشرنا إلى الفرضية الاصطلاحية، والتي تقول إن مصطلحات سمات الشخصية المهمة في الحياة تتجمع تدريجياً لتشكل جزءاً من لغة الحياة اليومية، كما في حالة الإيكيغاي. هناك جانب آخر مثير للاهتمام في اللغة اليابانية يستدعي التركيز عليه.

في اللغة اليابانية، يُعبّر عن صوت نباح الكلب بـ (وان وان) ويُعبّر عن مواء القطط بـ (نيا نيا). أما في اللغة الإنكليزية فيُعبّر عن أصواتهما باو واو ومياو على التوالي. كل لغة لديها تعابيرها الخاصة التي تدل على الأصوات، لكن بشكل عام، لدى اللغة اليابانية مجموعة كبيرة متطرفة من تلك التعابير.

يشار إليها أحياناً برمزية الأصوات اليابانية، وغالباً ما تكون تلك التعابير مُشكّلة من ذات الكلمة مكررة مرتين.

مثل: بورا بورا أي طريقة مشي بلا مبالاة، بينما تيكا تيكا مصطلح يصف السطح اللمّاع. كيرا كيرا يشير إلى وميض الضوء، بينما غيرا غيرا يشير إلى ضوء أقوى وأشد مثل ضوء الدراجة النارية في الظلام. تون تون يشير إلى صوت نقر خفيف بينما دون دون يشير إلى صوت ضرب قوي. يعدد أحد قواميس المحاكاة الصوتية لـ مسايرو أونو (2007) 4,500 مثال على رموز الأصوات.

بزيادة شعبية المانغا (قصص مصورة) وأفلام الكرتون اليابانية (الأنيمي) ازداد عدد الأشخاص حول العالم المهتمين برموز الأصوات اليابانية بما أن العديد من التعابير تستخدم بالمانغا وأفلام الكرتون اليابانية. لكن المحاكاة الصوتية اليابانية صعبة الإتقان، ويكمن أحد أسباب هذه الصعوبة بدقة استخدامها وهناك سبب آخر هو عددها الكبير. فعلى عكس الثقافات الأخرى، الثقافة اليابانية مستمرة باستخدام رموز الصوت في أحاديث الكبار كما في أحاديث الصغار. وبالفعل، ليس

من الغريب عند اليابانيين أن يستخدموا رموز الأصوات في خضم حديث مهني جدي. لا بد من أن فكرة كهذه قد تطورت في مجالات معيّنة أكثر من أخرى، مثل مجال الطعام. يمكنك تخيّل طهاة السوشي مثل أونو يرو وتجّار السمك الخبراء مثل هيروكي فوجيتا يستخدمون المحاكاة الصوتية أثناء حديثهم لأن الرموز الصوتية غالباً ما تستخدم لوصف مذاق الطعام. وبطريقة مماثلة، يمكنك تخيّل محاربي الساموراي يستخدمون المحاكاة الصوتية لوصف جودة السيوف من لمعانها إلى حدة نصالها. يستخدم فنانو المانغا أيضاً المحاكاة الصوتية باستمرار مثل تون تون ودون دون لإظهار الاختلاف البسيط لأفعال شخصياتهم.

في الحقيقة، يدل العديد من الرموز الصوتية في اللغة اليابانية، ووفقاً للفرضية المصطلحية، على أن هناك علاقة بينها وبين الطريقة التي يدرك بها اليابانيون العالم. يبدو أن اليابانيين يميزون بين العديد من الاختلافات البسيطة للتجربة والانتباه وبين العديد من السمات الحسية. ويُظهر الانتشار السريع للمحاكاة الصوتية، أهمية الاختلافات الحسية المفصلة في حياة اليابانيين.

ويعدّ الاهتمام بالتفاصيل ثقافة حيث نرى أن الحرفيين الذين تقوم أعمالهم على الدقة والتفاصيل يحظون بمكانة كبيرة في المجتمع الياباني، في عصر يعد فيه التجديد بتغيير حياتنا.

تستمر اليابان بامتلاكها عدداً كبيراً من المنتجات المصنوعة من قبل حرفيين على الرغم من أنهم لا يتفاخرون بالأمر أو يتكلمون عنه علناً، لكن مكانة الحرفيين عالية جداً ويلعبون دوراً حاسماً في المجتمع الياباني. وغالباً ما تُعتبر حياتهم تجسيداً للإيكيغاي. بمعنى أن حياتهم مكرسة لابتكار شيء واحد على أكمل وجه مهما كان صغيراً.

غالباً ما يكون عمل الحرفيين مجهداً ويستغرق وقتاً طويلاً، وبالمحصلة تكون نتيجة هذا الجهد والوقت المبذول منتجات رفيعة المستوى وعالية الجودة. بالمقابل يقدّر المستهلكون اليابانيون الوقت والجهد اللذين استغرقهما إعداد هذه السلع ويقدّرون أيضاً جودتها في شتى المجالات لا سيما في صناعة السكاكين والسيوف والشفرات والخزف وورق الواشي والمنسوجات.

الأخلاقيات والعمل لدى الحرفيين يستمران بالتأثير على نطاق واسع من النشاطات الاقتصادية. وبالمثل، فإن تفهّم اليابانيين وامتلاكهم سمات حسية عظيمة، أدّى إلى تقنيات تصنيعية وحرف مطابقة لتلك السمات.

على الرغم من أن الشركات اليابانية تخسر منذ عدة سنين

في مجال الإلكترونيات الشخصية، بقي مجال واحد ظل فيه اليابانيون متميزين ومتفوقين وهو تصنيع الآلات الدقيقة مثل الكاميرات الطبية. إن الدقة الهندسية العالية والمثابرة حتى الكمال يجعل الكاميرات الطبية اليابانية واحدة من بين الأفضل في العالم. والحال نفسه مع أنصاف النواقل، فالصُنّاع اليابانيون لهم الأفضلية. إن تراكم الخبرة والعمليات الدقيقة ضروريان للإنتاج الفعّال وذي الجودة العالية.

الانتباه لتعدد الخبرات الحسية ضروري لتنفيذ الأنشطة الدقيقة التي تدعم الحرف والتقنيات

العالية. تنعكس القدرات الإدراكية، بالنسبة إلى الحرف، بالتشكيل اللغوي للغة. إن غنى اللغة اليابانية بالمحاكاة الصوتية يُظهر الإحساسات الدقيقة.

كما سنرى لاحقاً في الفصل الثامن، في العقل الياباني كل سمة حسية تعادل إلهاً. يعتقد اليابانيون أن هناك عمقاً لا متناهياً للاختلافات المتمثلة بتعدد الألوان في الطبيعة والتحف، كعمق قصة خلق الله للكون.

سي شوناغون - سيدة قصر خدمت الإمبراطورة تيشي حوالي العام 1000؛ شهيرة بمجموعة مواضيعها المدونة في كتاب الوسادة. في أحد المواضيع تشدد سي على ضرورة الانتباه للأشياء الصغيرة في الحياة. إليكم مثالاً "أشياء ظريفة. وجه طفل مرسوم على بطيخة. عصفور صغير يقفز نحو صوت فأرة اصطناعي. طفل يحبو بسرعة نحو بقعة غبار صغيرة، يختطفها بأصابعه الجميلة ويريها للكبار".

لا تستخدم سي شوناغون كلمات مبالغاً فيها لوصف الحياة. بل كل ما تقوم به هو التشديد على الأشياء الصغيرة التي تعترضها في الحياة، متفهمة بشكل فطري أهمية استغلال اللحظة. بالإضافة إلى ذلك، لا تتكلم سي عن نفسها. فهي تشير إلى شخصها بالدلالة إلى الأشياء الصغيرة المحيطة بها، وهذا فعّال أكثر من أن تدل على شخصها بشكل مباشر.

يمكن ربط نهج سي شوناغون، كما هو معّبر عنه في كتاب الوسادة، مع المفهوم المعاصر لليقظة. ولكي تمارس اليقظة من المهم أن تستغل اللحظة، من دون أن يكون الاستغلال محكوماً بسرعة الحكم على الأمور، ومن الجدير ذكره في هذا السياق أن الارتباط الشديد مع النفس يعد عائقاً أمام تحقيق الوصول إلى اليقظة.

إذا ما أخذنا بعين الاعتبار زمن كتابة كتاب الوسادة (أُكمل عام 1002)، نرى أن طبيعة المواضيع العلمانية لتلك المواضيع تتنبأ بروح العصر الحالية مستبقة الأمر بألفية كاملة، وكأن سي شوناغون تنتمي إلى الزمن الحاضر.

إحدى المساهمات اليابانية الفريدة لفلسفة الحياة، كما تُطبّق على معنى الحياة، يمكن أن تكون النأي عن النفس.

لا يحتاج طفل غير مهموم إلى الإيكيغاي؛ هذه نقطة شدد عليها مييكو كاميا في كتابه الشهير في معنى الحياة - إيكيغاي On the Meaning of Life - ikigai. إن تعريف المجتمع للنفس لا يثقل كاهل طفل فهو يبقى دون مسؤوليات، فالطفل غير مقيّد بمهنة محددة ولا بحالة أو منصب اجتماعي. وكم هو رائع أن نبقي على حالة الطفولة تلك مدى الحياة. يؤدي هذا إلى الركن الثاني من أركان الإيكيغاي وهو **إطلاق العنان للنفس**.

لا تشير سي شوناغون إلى مكانتها ووضعها الاجتماعي في كتاب الوسادة بل تظهر فيه كما لو أنها ولدت هذا الصباح كثلج نقي تساقط لتوه على الأرض، وكأنها في كتابها ذاك تشير إلى أن

تجاهل النفس يؤدي إلى مفتاح العقيدة البوذية. ويا له من أمر مثير للاهتمام أن نرى كيف أن النأي عن النفس يتوافق مع تقدير الحاضر بتحقيق مبدأ اليقظة. إن إطلاق العنان للنفس متعلّق باستغلال اللحظة. فمفهوم اليقظة ولد بين ذراعي عادات التأمل البوذية.

معبد أي جي الموجود في ضواحي فوكوي في اليابان، هو أحد مقرات البوذية. أسس دوجين معبد إي جي عام 1244 ولا يزال المعبد حتى يومنا هذا يعتبر مكاناً لتعليم الرهبان المستقبليين وتدريبهم. لقد تقدّم لهذا المعبد ودرس فيه آلاف الرهبان المستقبليين حيث تم تدريبهم وتأهليهم ومارسوا التأمل. ولا بد هنا من الإشارة إلى أن أحد شروط قبول التلاميذ في هذا المعبد يتمثل بوقوفهم أمام بوابته لأيام تحت المطر الغزير، وبالرغم من أن هذا الشرط قد ينم في نظر البعض عن سوء معاملة إن نظر إليه من وجهة نظر معاصرة إلا أن هناك تعليلاً جوهرياً للأمر وفقاً للعقيدة البوذية يتعلق بالنأي عن النفس

يقول جيكيساي مينيامي وهو راهب بوذي خاض تجربة خاصة ببقائه ضمن جدران معبد إي جي لأكثر من عشر سنوات (معظم التلاميذ يبقون لبضع سنوات ليتم تأهيلهم). من أهم القواعد في معبد إي جي (وكذلك للعقيدة البوذية بشكل عام) عدم وجود "نظام جدارة". في العالم الخارجي يحصل الناس على المال أو على نقاط إضافية كمكافأة لقيامهم بشيء قيّم أو شيء جيد. لكن ضمن جدران معبد إي جي لا توجد جوائز تعويضية على الأفعال الخيرة سوى الثناء عندما تدخل نظام المعبد، لن يهم ما تفعله أو كم تتأمل بصدق أو كم تنفّذ مهامك اليومية بعناية، فلن يشكّل أي من هذه فرقاً، فستُعامل كأي تلميذ آخر: ستصبح كائناً مجهولاً خفياً؛ فضمن جدران ذلك المعبد تفقد الفردية معناها.

إن جدول الأعمال في معبد إي جي مرهق جداً؛ يستيقظ التلاميذ عند الساعة الثالثة فجراً، يغتسلون ثم يمارسون التأمل الصباحي. بعد التأمل يبدأ جدول الأعمال المكثف الذي يتضمن مزيداً من التأمل والعديد من الأعمال اليومية. يتناول التلاميذ ثلاث وجبات يومياً تتألف من الأرزّ والحساء وبعض الخضار.

خلال النهار يفتح معبد إيجي للعامة، ويمكن للسياح التجول داخله. يتشارك السياح والتلاميذ المكان عينه. وقد يصادف السياح بين الحين والآخر التلاميذ يمشون في الأروقة. إن الفرق بين ملامح السياح والتلاميذ كبير للغاية، فالسياح يجلبون معهم العالم الفسيح بتركيزه على إدراك الذات والضغط الذي تمارسه فكرة تحسين المرء لذاته بهدف الحصول على نقاط أكثر، بينما يمر التلاميذ بالقرب من السياح وكأنهم ليسوا على دراية بوجودهم. هؤلاء التلاميذ بحالتهم هذه يكونون قد حققوا أحد أركان الإيكيغاي المتمثل بـ **إطلاق العنان للنفس**. ويبدو هذا جلياً من خلال أجسادهم النحيلة وبشرتهم الناعمة (يقال إن حمية معبد إي جي جيدة لجمال الوجه)، فمظهرهم يمكن أن يثير غيرة الناظرين.

تخيّل للحظة أنك أحد أولئك التلاميذ في المعبد. تخيّل أنك لا ترى سوى عمارة جميلة التصاميم تعود لمئات السنين على أقل تقدير. بالرغم من أن إشباعك الماديّ قد يكون ضئيلاً ويمكن ألا يحقّق أي إشباع للنفس، لكن ستكون كل لحظة في معبد إي جي عبارة عن نهر من الجمال الحسي.

عندما تنغمس في جو المعبد، ستشعر وكأنك في نعيم دائم، وتعويضاً عن فقدان حس الفردية ونظام المكافآت، هناك وفرة من الجمال ضمن المعبد يزود التلاميذ بالمكان الذي يقومون بطقوسهم اليومية فيه.

عالم الأعصاب نيكولاس هامفري من جامعة كامبريدج البريطانية، ناقش الأهمية الوظيفية للوعي في كتابه Soul Dust: the Magic of Consciousness، وهو يقول إن الوعي مهم عملياً لأنه يعطينا المتعة الحسية؛ سبب للاستمرار بالحياة.

يستخدم هامفري مثالاً غريباً عن طقوس الفطور الأخير للسجناء قبل إعدامهم، في الولايات المتحدة. يُتاح للسجناء اختيار وجبتهم الأخيرة كما هو موجود على الموقع الإلكتروني لقسم تكساس القضائي. يمكن للسجين أن يختار السمك المقلي والبطاطا المقلية وعصير البرتقال وكعكة الشوكولاته، ويمكن لآخر أن يختار طبق دجاج كاتسو. والمغزى أن تفكّر ملياً بآخر وجبة لك في الحياة، كشهادة على أهمية حس المتعة التي يجلبها لنا الطعام، ما يعتبر أقصى أشكال استغلال اللحظة. فإيجاد الإيكيغاي في بيئة ما يمكن أن يعتبر شكلاً من أشكال التأقلم الجسدي. يمكنك إيجاد الإيكيغاي خاصتك في العديد من الظروف ومفتاح ذلك هو المتعة الحسية.

في علم الوعي الحديث، السمات الحسية التي ترافق تجربة ما، ومن ضمنها تناول الطعام، تدعى كوايلا. يدل هذا المصطلح على سمات ظاهرة الخبرة الحسية: فحمرة اللون الأحمر وعبير الزهرة أو برودة الماء، جميعها أمثلة عن الكوايلا. يُعد نشوء الكوايلا من النشاطات الأكثر غموضاً للخلايا العصبية للدماغ في مجال علم الأعصاب. لا شيء يثيرنا أكثر من لغز كبير. إذا وضعت حبة فراولة في فمك (لا داعي لأن تكون واحدة من الثمار المثالية الباهظة الثمن التي تباع في متاجر سيمبيكيا) ستتشكل لديك سلسلة من الكوايلا بحيث يكون من المحتمل أن توفر لديك المتعة، والمتعة تساوي لغز الحياة.

سابقاً وجهنا انتباهنا إلى حقيقة أن هناك العديد من الأمثلة عن المحاكاة الصوتية (رموز الأصوات) في اللغة اليابانية، وفي هذا السياق يمكننا القول إن المحاكاة الصوتية هي مجرد تمثيل للعديد من الكوايلا التي نواجهها في الحياة.

يكمن هنا رابط قوي. فبطريقة غامضة، يرتبط إطلاق العنان للنفس باكتشاف المتعة الحسية. لقد سعت الثقافة اليابانية لتنمية ذلك الرابط بوفرة المحاكاة الصوتية فيها، مغذية نظاماً متيناً من الإيكيغاي. بإزاحة النفس عن كاهلنا يمكننا أن نفتح كوناً لامتناهياً من المتعة الحسية.



الفصل الخامس

التدفّق والإبداع

يبدو النأي عن النفس مسيئاً بعض الشيء، فهو يستحضر أفكاراً عن الإنكار والرفض. لكن إذا ما فهمت النتائج التي تأتي مع هذا النهج ضمن سياق الإيكيغاي لن ترى شيئاً أكثر إيجابية.

إذا حققت حالة "التدفّق" كما فسره عالم النفس الأميركي المولود في هنغاريا ميالي تشيكسينتيميالي، ستفهم معظم الإيكيغاي، وستصبح الأشياء مثل الأعمال اليومية ممتعة. لن تشعر أن عملك أو جهدك يجب أن يلقى الاهتمام، ولن تنتظر مكافأة من أي نوع. فكرة العيش في هناء دائم دون البحث أو انتظار متعة مباشرة عبر تميزك بين الآخرين ستصبح في متناولك فجأة.

بالنسبة إلى تشيكسينتيميالي، التدفّق هو حالة يندمج فيها الأشخاص في فعل ما لدرجة أنه ما من شيء آخر يعود مهماً بالنسبة إليهم. هكذا تجد المتعة في العمل، فهو يصبح غاية بحد ذاته أكثر من كونه شيئاً يستمر كوسيلة لتحقيق شيء ما. عندما تكون في حالة التدفّق، لا تعمل لكسب رزقك، فالعمل بحدّ ذاته يعطيك شعوراً بالمتعة لأن كسب الرزق وما سوف تحصل عليه من العمل بعد المتعة بمثابة زيادة أو علاوة.

لذلك يصبح النأي عن النفس تخليصاً لها من عبئها الذاتي ويصبح جانباً أساسياً من "التدفّق". وهذا يتوافق مع الركن الثاني للإيكيغاي والمتمثل بـ **إطلاق العنان للنفس**. بطبيعة الحال وككتلة بيولوجية، أنت تكترث لسعادتك الخاصة وإرضاء رغباتك، وهذا طبيعي. لكن لكي تحقق هذه الحالة، أنت بحاجة إلى إطلاق ذاتك. فليست الذات هي ما يهم، بل إنه تراكم الفوارق البسيطة اللامتناهية في العناصر المهمة المتعلقة بالعمل. أنت لست السيد بل العمل هو السيد، ومن خلال التدفّق يمكنك إيجاد نفسك بعملك بطريقة مرحة وتكافلية.

في اليابان لا يعدّ السعي الحقيقي وراء هدف شخصي غريباً. فالحياة تدور حول الترابط المنطقي وتساعد على التوجيه وعلى امتلاك نظرة عن أهداف الحياة، حتى ولو كان للمرء أشياء صغيرة لتدعم الإيكيغاي خاصته. وبالفعل، يمكن للترابط المنطقي ولهدف حياتيّ أن يجعلا أصغر تفاصيل الإيكيغاي يشعّ ويلمع.

أحياناً يُقال بين الذين يقدّرون التحف الخزفية القديمة في اليابان، إن **إبداع اللاوعي** يُنتج أبدع التحف. ويقولون إن الفنانين في الوقت الراهن أصبحوا واعين تماماً لفرديتهم، ففي السابق لم يكن الحرفيون ينتجون منتجاتهم ليأخذوا حقوقهم كمبدعين لتلك الأعمال، بل كانوا يقومون بعملهم فحسب ولم ينتظروا شيئاً سوى أن يحب الناس تلك المنتجات وأن يروها نافعة لحياتهم اليومية. يقول الخبراء إن الخزف بقي منذ القدم حتى الآن بحالة من النقاء غير موجودة في أيامنا هذه.

عندما تكون منعتقاً من أعباء النفس وفي حالة تدفّق يظهر ذلك في نوعية العمل وجودته. إن جمال الأواني النجمية سامٍ وعظيم لأنها كانت نتاج سعي اللاوعي. ويقول البعض إن سبب فشل المحاولات المعاصرة لإعادة صنع الأواني النجمية يعود لأن محاولات إعادة الصنع تتم بوعي ورغبة

في إنتاج شيء جميل وفريد. لعلنا نعرف حقيقة وجهة النظر هذه بالفطرة. في عالم مهووس بالاستقلال بالذات والترويج للنفس، يبدو هذا المبدأ وثيق الصلة بالموضوع.

في أيامنا هذه، الأفلام الكرتونية اليابانية مشهورة، بالرغم أنه من الذائع أن معديها لا يتقاضون أجوراً مرتفعة، إذا ما قورنت بما يتقاضاه العاملون في مجال المصارف والبيع بالتجزئة؛ وهذا يعني أن راتب معدّ عادي لهذه الأفلام ضئيل جداً. وبالرغم من ذلك فإن العمل كمعدّ أفلام كرتونية هو حلم كل شاب، مع علمه شبه اليقيني أن هذا العمل لن يدر عليه مالاً وفيراً، ومع ذلك نرى أجيالاً وأجيالاً من الشباب يهرعون إلى استديوهات أفلام الكرتون ليعملوا معدين لها.

إن إعداد الأفلام الكرتونية عمل صعب. بالنسبة إلى هاياو ميازاكي - معدّ الأفلام الكرتونية اليابانية الكبير المعروف بأعماله Spirited Away وMy Neighbor Totoro - تعني صناعة الأفلام ساعات وساعات من العمل المجهد. لا يتحرك ميازاكي عن كرسيّه أبداً، فهو يرسم آلاف الرسوم الأولية التي تحدد الشخصيات والمشاهد؛ وهذا ما يعمل عليه لاحقاً المعدّون في استديو غيبلي، وهي الشركة التي شارك بإنشائها.

تشرفت في إحدى المرات باستضافة هاياو ميازاكي بلقاء في استديو غيبلي. فهو حائز على عدة تقديرات، لكن بناء على تصريحاته، تأتي جوائز عمله الحقيقة من فعل إعداد الفيلم الكرتوني بحد ذاته. يعدّ هاياو ميازاكي الفيلم الكرتوني وهو في حالة التدفّق وهذا واضح. إنك ببساطة تشعر بقيمة السعادة تشعّ من أعماله. الطفل مستهلك صادق، فلا يمكنك أن تفرض عليه شيئاً بغض النظر عن مقدار قيمته التعليمية. لذلك حقيقة أنه عندما يُعرض على الطفل أعمال استديو غيبلي، يتابع المشاهدة بكل طيب خاطر بل ويطلب المزيد، فهذه شهادة عظيمة على جودة الأفلام التي يعدها هاياو ميازاكي.

نظريتي هي أن هذا الرجل يفهم نفسية الطفل وعقليته، ربما لأن هناك طفلاً في داخله. إن حالة التدفّق يتمحور حول تقدير **استغلال اللحظة**. في الواقع، يعرف الطفل قيمة الحاضر، فلا يوجد للطفل فكرة محددة عن الماضي والحاضر. تكمن سعادة الطفل في الحاضر وكذلك هي حال ميازاكي.

أخبرني ميازاكي قصة تركت فيّ أثراً بالغاً. قال لي مرة إنّ طفلاً بعمر الخمس سنوات زار استوديو غيبلي. بعد أن لعب الولد لبعض الوقت في المكان، أوصله ميازاكي إلى والده عند أقرب محطة. في ذلك الوقت كان ميازاكي يملك سيارة مكشوفة. فكّر ميازاكي في سره: "سيحب هذا الولد الركوب في السيارة وسطحها مكشوف". وبينما كان يحاول إنزال السقف، بدأ مطر خفيف بالتساقط. فقال لنفسه: "ربما في المرة المقبلة". وتابع قيادته وسقف السيارة مغلق. بعد قليل من الوقت بدأ ميازاكي يشعر بتأنيب الضمير، عندما استدرك أن اليوم بالنسبة إلى الطفل هو مجرد يوم ولن يعود، فالأطفال يكبرون بسرعة، فحتى لو عاد الطفل العام المقبل وركب السيارة وكان سقفها مكشوفاً لن يكون الشعور ذاته. بكلمات أخرى، اللحظة الثمينة خُسرت إلى الأبد، وهذا بسبب إغفال ميازاكي.

كانت كلمات ميازاكي نابعة من القلب وصادقة وقد أثرّت فيّ عميقاً. هذه الحادثة بنظري دليل كافٍ على الكيفية التي يضع فيها ميازاكي نفسه مكان الطفل ويصنع تحفة من الأفلام الكرتونية التي قد

تسحره. لقد أبقى ميازاكي الطفل في داخله حياً، ولعل أهم خاصية في وجود الطفل في نفس الإنسان هي عيش اللحظة الراهنة. وهذا الأمر بحد ذاته مهم لحياة خلّاقة.

بطريقة ما، كان والت ديزني من أتباع مبدأ **عَيش اللحظة**. فكان يصنع الأفلام الكرتونية وهو في حالة التدفّق وهذا يتجلى من خلال جودة أعماله التي تركها وراءه.

على الرغم من نجاحه الباهر - خمسة وتسعون ترشيحاً للأوسكار واثنتان وعشرون جائزة أوسكار - لم يكن ليصل إلى الأعالي دون الرغبة بأن يطمر نفسه بعمل إعداد الأفلام الكرتونية المعقّد والمجهد. ذات مرة، عندما قال أحدهم لديزني إنه مشهور كفاية ليصبح رئيساً، ردّ عليه متسائلاً لم يريد أن يصبح رئيساً للبلاد وهو في الأصل ملك أرض ديزني؟

اليوم، العديد من الأشخاص، كباراً وصغاراً، يختبرون حالة التدفّق بينما يشاهدون أفلام ديزني المتحركة، أو يستمتعون برحلة إلى مدينة ملاهي ديزني. إن إرث ديزني العظيم يتمثل بجعل تجربة التدفّق قابلة للتحقق ليتمكن الأشخاص العاديون من مشاركتها وإلا لكانوا خسروا سحر طفولتهم إلى الأبد.

في سياق التدفّق أو العلاقة بين العمل والنفس، فإن سلوك اليابانيين فريد، على الأقل قياساً بالغرب. فعلى عكس التقاليد المسيحية التي تعتبر العمل حاجة شريرة (مجازية، نتيجة لطرد آدم وحواء من جنة عدن بسبب الخطيئة الأولى) الأمر الذي يجعل الأشخاص من أمثال ديزني استثناء. يعتبر اليابانيون العمل ذات قيمة إيجابية بحد ذاته، وهذا يتجلى في موقف اليابانيين من التقاعد، فالعمال اليابانيون يطمحون للعمل حتى بعد عمر التقاعد ليس لأنهم بحاجة إليه.

على الرغم من أن ظروف عمل اليابانيين بعيدة كل البعد عن المثالية، إلا أن العديد من الأشخاص يستمتعون بالعمل؛ على عكس التقاعد. أن تكون في حالة التدفّق يجعل العمل مستداماً وممتعاً. من المعروف أن هاياو ميازاكي أعلن عن تقاعده في السابق لكنه تراجع عنه ليتابع العمل على فيلم كرتوني طويل لاحقاً (الأمر الذي يتطلب جهداً كبيراً). وعاد بعدها للتقاعد بعد إنهاء فيلم (*ويهب الريح*) عام 2013، الذي يُعتبر بعيون العديدين عملا عظيماً اختتم به حياته المهنية. لكن حالياً - في وقت كتابة هذا الكتاب - هناك شائعات تقول بأن هاياو ميازاكي يعمل مجدداً على مشروع فيلم كرتوني طويل، يبدو أنه لا يمكن لميازاكي الابتعاد عن العمل.

يشهد تشيكسينتيميالي أن أحد مصادر إلهام عمله على التدفّق أتى عندما شاهد صديقاً رساماً يعمل على لوحته لساعات من دون أن يهدف ليتقاضى عن ذلك أجراً مادياً. أخلاقيات العمل أو الحالة العقلية هذه، حيث تنغمس بمتعة اللحظة دون طلب مكافأة مباشرة أو شهرة من أي نوع، هي جزء من مبدأ اليابانيين في الإيكيغاي.

لنلقِ نظرة على صناعة الويسكي اليابانية. سترى أن إنتاج الويسكي في اليابان هو مثال للسلوك الإيجابي تجاه العمل. إنه عمل بدافع حب العمل مقرون بالنأي عن النفس. وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً مع حالة "التدفّق".

عندما تفكر بالأمر، لن تجد سبباً لكي تقوم اليابان بصنع الويسكي. فالبلاد لا تنتج الشعير ولا تمتلك السماد. لكن، ولعقود كرّس اليابانيون أنفسهم لمهمة صنع الويسكي الفاخرة، والآن يصنّعون مشروبات روحية مشهورة عالمياً. بعض خبراء الويسكي يعدّون الويسكي اليابانية من بين الأنواع الخمسة الأفضل في العالم بعد الويسكي الإسكتلندية والإيرلندية والأمريكية والكندية.

لنأخذ إيكيرو آكوتو على سبيل المثال، فهو يعدّ على تلال شيكيبو أفضل المشروبات الروحية باستخدام وعائي تقطير فقط. تنتج عائلة آكوتو الويسكي (sake) - مشروب كحولي تقليدي في اليابان - منذ العام 1625. عام 2004 قرر إيكيرو آكوتو أن يبدأ بإنتاج الويسكي وعام 2007 انتهى من بناء مصنع التقطير الجديد. وأطلق أول دفعة من ويسكي Chichibu في السوق عام 2011. بالرغم من هذا الدخول المتأخر إلى سوق الويسكي التنافسي، قُدّرت ويسكي آكوتو بشكل كبير في السوق العالمية. ونالت ثناءً كبيراً. أنتجت مجموعة The Playing Cards خمسة وأربعين نوعاً من الويسكي، كلّ نوع بشعار ورقة لعب مختلفة، وأُطلقت المجموعة على مدى عدة أعوام. وبيعت المجموعة بسعر إجمالي بلغ أربعة ملايين دولار في هونغ كونغ. منتج الويسكي الوحيد لآكوتو أُطلق تحت اسم "ويسكي إيكورو" Ichiro's Malt، وحصد أموالاً طائلة. يعتبر العديدون إيكيرو آكوتو النجم الصاعد الجديد في عالم صناعة الويسكي.

سيكي كوشيميزو، رئيس معدّي مشروب سانتوري (Suntory) - مجموعة إعداد وتقطير للبيرة - مشترك بالفن المعقد بإيجاد الخليط المناسب، منذ عدة سنوات. فهو مسؤول عن خلط الأنواع ذات الجودة العالية مثل Hibiki، وحائز على العديد من الجوائز. لكن ثمار عمله الكثيف ظهرت بعد عدة عقود فقط. يمكن ألا يرى كوشيميزو، بسنواته الست والثمانين، كيف ستكون ثمار عمله الحالي.

كوشيميزو رجل يتبع عاداته الخاصة. فهو يتناول وجبة الغداء ذاتها يومياً (حساء النودلز undon) لكي لا يؤثر على قدرات حليمات تذوقه الهامة. سلاحه الأساسي هو مصداقيته الثابتة مثل براميل تعتيق الويسكي الثابتة.

أخبرني مرة عن فلسفة مثيرة للاهتمام حول إعداد خليط الويسكي، حيث قال إنه لا يمكن توقّع كيف ستغدو الويسكي في برميل معيّن وكيف ستتطور عبر السنين. حتى لو وضعت الويسكي ذاتها في براميل خشبية متشابهة، فسينتهي المطاف بكل برميل بمذاق مختلف بعد تخزينها لسنوات عديدة. بالنسبة إليه، إن خواص الويسكي تتطور في برميل معيّن وتكون قوية جداً وتكون ممتعة من دون حاجة إلى خلطها لكن خلطها مع أنواع أخرى من الويسكي سيخفف من حدتها وسيعطي مزيجاً ذا مذاق مرضٍ غير متوقع.

أليس من المثير للاهتمام كيف أن عنصراً قد لا يتم تقديره بحد ذاته، قد يضيف إلى جودة المشروب ككل عندما يُمزَج مع عناصر ذات خواص مختلفة، وكأنه أساس الحياة ذاتها؟ فالتفاعل المركّب بين العناصر المختلفة في نظام عضويّ يجعل للحياة نكهة غنية.

اهتمام اليابانيين بالنبيذ أكثر حداثة، لكننا نشهد اليوم استراتيجية العمل ذاتها مع منتجين صغار يسعون لإنتاج نبيذ يوافق المعايير العالمية. هناك عامل مشترك بين صناعة النبيذ وصناعة

الويسكي وهو أهمية العمل بتروٍ وصبر على مر السنين دون توقعات لنتائج فورية من شهرة ومال. لعل هذا شيء يجيده اليابانيون بمساعدة حس الإيكيغاي المتين.

من المهم أن تكون في حالة تدفّق لتجعل عملك ممتعاً، لكن في الوقت ذاته من المهم الانتباه إلى التفاصيل بغرض تحسين جودة العمل المنتج.

أن تنتبه لأصغر التفاصيل بينما تستمتع وتعيش لحظتك، هو أساس طقوس احتساء الشاي في اليابان. من الغريب أن سنو ريكو - مؤسس طقوس احتساء الشاي الذي عاش خلال القرن السادس عشر - وصل إلى هذا المفهوم في فترة سينغوكو، عندما حارب محاربو الساموراي بعضهم في معركة تلو الأخرى، في وقت كان العيش فيه صعباً ومرهقاً.

تيان - وهو منزل الشاي الوحيد المتبقي من تصميم سنو ريكو - صغير جداً، بمساحة بالكاد تكفي لجلوس المضيف وبعض الضيوف. لقد صُمم منزل الشاي خصيصاً ليكون محكم الإغلاق ليتمكن محاربو الساموراي، الذين كانوا الضيوف الرئيسيين، من إجراء محادثاتهم الخاصة. كان على محاربي الساموراي ترك سيوفهم عند المدخل لأنه لم يكن هناك مكان مخصص لأسلحتهم. حتى وأنه كان عليهم حني أجسادهم ليتمكنوا من الدخول.

المبدأ الياباني إيكيغي إيغو (الذي يعني حرفياً: مرة واحدة، لقاء واحد) نشأ في الأصل من تقاليد طقوس احتفال الشاي. يُعد ريكو صاحب هذه الفكرة المهمة الأساسي. إيشيغو إيشي هو تقدير أي لقاء عابر مع الأشخاص والأشياء والأحداث في الحياة. وتحديداً لأن المصادفة عابرة، يجب أن تؤخذ على محمل الجد. فالحياة مليئة بالأشياء التي تحدث مرة واحدة. استدراك "الوحدانية" في متعات ومصادفات الحياة، يزودنا بأساسيات مفهوم الإيكيغاي، وهو أساسي لفلسفة الحياة اليابانية. عندما تلاحظ التفاصيل الدقيقة في الحياة، ستلاحظ أن لا شيء يتكرر. كل فرصة هي فريدة ومميزة بحد ذاتها. ولهذا السبب يعامل اليابانيون تفاصيل أي طقس وكأنه مسألة حياة أو موت.

طقوس الشاي قائمة حتى اليوم. وبالفعل، هذا التقليد مثير للاهتمام باحتوائه على أركان الإيكيغاي الخمسة. ففي احتفال الشاي، يحضّر المضيف زينة الغرفة بعناية منتبهاً لأدق التفاصيل مثل نوع الورود المستخدمة لتزيين الجدران (**البدء بالأشياء الصغيرة**). يتميز المضيف والضيوف بالتواضع، حتى ولو كانت لديهم خبرة طويلة بطقوس حفل الشاي (**إطلاق العنان للنفس**). العديد من الأواني المستخدمة في طقوس حفل الشاي عمرها عشرات السنين وأحياناً مئات السنين، وتُختار ليتماشى بعضها مع بعض تاركة أثراً لا ينسى (**التناغم والاستدامة**). على الرغم من التحضيرات المتعبة، يكون الهدف الأسمى في احتفالات الشاي، الاسترخاء وأن تستمتع بالتفاصيل الحسية داخل غرفة الشاي (**الاستمتاع بالأشياء الصغيرة**) وأن تكون بحالة يقظة بحيث تعيش حالة غرفة الشاي بتفاصيلها كاملة (**أن تعيش اللحظة**).

يصب كل هذا بما وجدناه عن المفهوم الياباني القديم (وا) في الفصل الثاني. "الوا" هو المفتاح لفهم كيف يطور الناس حس الإيكيغاي بينما يعيشون بتناغم مع الأشخاص الآخرين. كما ذكرنا

سابقاً، فإن دستور السبع عشرة مادة الذي وضعه الأمير شوتوكو عام 604، يقول بوجوب أن 'تُقدّر الوا' بما أن الوا إحدى الميزات التي تحدد الثقافة اليابانية وأحد مكونات الإيكيغاي الأساسية. لقد اعتبر الأمير شوتوكو واحداً من رواد الإيكيغاي في هذا السياق.

يُعد العيش بتناغم مع الآخرين والبيئة المحيطة عنصراً أساسياً من عناصر الإيكيغاي. تقترح تجربة أقامها باحثو معهد ماساشوستس للتكنولوجيا MIT، أن الحساسية الاجتماعية تحددها عوامل أداء فريق ما. فالإيكيغاي الخاصة بكل فرد، عندما تُنفذ بتناغم مع الأشخاص الآخرين، تحفّز الإبداع في تبادل الأفكار. وبتقدير واحترام الميزات الفردية للأشخاص من حولك، ستستطيع استدراك "المثلث الذهبي"؛ الإيكيغاي والتدفّق والإبداع.

عندما تكون في حالة تدفق وانسجام مع العناصر المختلفة في داخلك وخارجك، ستمتلك القدرة الإدراكية لتركيز انتباهك على العديد من الاختلافات التي تعترضك، وعندما تكون بحالة تخبّط عاطفي أو منحازاً لشيء ما، تفقد حالة **يقظتك** الضرورية لتقدير التفاصيل المهمة للأشياء التي من الممكن أن تساعد على موازنة الحياة والعمل. وبذلك يمكنك تحقيق الجودة الأفضل عندما تكون في حالة التدفّق؛ فهذا شيء كان آكوتو وكوشيميزو يعرفانه جيداً.

السعي المكثف وراء الجودة العالية جليّ في الحانات اليابانية بالنتيجة النهائية لصناعة الويسكي. إيست Est هي حانة في يوشيما في طوكيو. مالكها آكيو واتانابي، يعتني بزبائنه في هذا المكان منذ أربعين عاماً تقريباً. برأيي المتواضع، هذه الحانة هي أفضل الحانات الموجودة في اليابان. أعلم أن هذا يبدو رأياً منحازاً وسخيفاً، لكن هذا من منظور شخص ترعرع في طوكيو، ولاحقاً انطلق بأسفار حول العالم، وزار حانات عديدة في حياته.

حصلت على شرف زيارة حانة Est عندما كنت طالباً جامعياً بعد أن بلغت السن القانونية لاحتساء الكحول، سن العشرين. في اللحظة التي دخلت فيها إلى الحانة، شعرت بأنني أتعرف إلى عالم جديد كلياً، العالم داخل حانة Est. كانت زينة الحانة كزينة أي حانة يابانية مع لمسة من الثقافة الإيرلندية الإسكتلندية، حيث كانت زجاجات الويسكي والجين ومجموعات أخرى على الرفوف.

في اليابان، تسمى عادةً الحانات الشبيهة بـ Est **بحانات الجرعات**. من الصعب أن تصف الجو الفريد لحانة جرعات لشخص لم يزرها قط، من أناقة وتميّز روّادها وهدوء أجوائها. تشبه حانة الجرعات اليابانية حانات النبيذ. من ناحية الأسعار العالية، تشارك Est خواص المفهوم الأمريكي لحانات السرخس الراقية لكن لا يفترض بالزبائن أن يكونوا عزّاباً أو شباباً، ولا يوجد أي تركيز على النباتات داخلها. في الحقيقة، حانة الجرعات اليابانية هي نوع بحد ذاته. لا يوجد مثيل لها في العالم.

إن ألق إعداد المشروب لدى واتانابي وأجواء الحانة الهادئة والطريقة التي يتجاوب فيها مع الزبائن رائعة جداً وهي تلهمني. يبدو هذا قولاً متكلفاً! لكنني تعلمت دروساً قيّمة عن الحياة بجلوسي إلى المنضدة في إحدى الأماسي وأنا أحتسي الويسكي.

هذا هو سر واتانابي: السعي الدائم وراء الجودة والالتزام والتركيز على الأشياء الصغيرة دون التفكير بالشهرة. ولسنوات عديدة، لم يأخذ واتانابي أي عطلة، ماعدا أسبوع في عطلة رأس السنة وأسبوع آخر في منتصف آب. أما في بقية الأيام، كان واتانابي يقف وراء المنضدة في Est على مدار العام، منتبهاً لكل مشروب يعدّه في حانته، آخذاً كل مشروب على محمل الجد. بالرغم من احترام الزبائن لـ Est؛ الذين هم عبارة عن ممثلين ومحررين وكتّاب وأساتذة جامعيين، لم يبحث واتانابي عن الشهرة. فهو خجول جداً من أي تركيز عليه من قبل الإعلام أو الصحافة. ذات مرة علمت من كلام أحد الزبائن الذي كان يجلس بالقرب مني في Est، أن واتانابي في شبابه كان يقدّم المشروبات للروائي العظيم يوكيو ميشيما. ولكن وعلى مدى ثلاث عقود ارتدت فيها هذا المكان، لم يخبرني واتانابي عن هذه الحادثة المميزة. فهو من نوعية الأشخاص الذين لا يسعون وراء الشهرة.

إليكم مثال مميّز آخر عن الأشخاص الذين يقومون بأشياء دون الأخذ بالحسبان أو انتظار أي شهرة. تمتلك العائلة الحاكمة اليابانية تقليداً ثقافياً قوياً. يُعدّ العلم والفن جزأين مهمّين من التقاليد الإمبراطورية، وتعتبر الموسيقى شيئاً أساسياً بالنسبة إليهم. كان الموسيقيين الذين يخدمون لدى العائلة الحاكمة يأخذون أدواراً في توفير موسيقى خاصة لمئات الاحتفالات والطقوس التي تقام في القصر سنوياً. كانت تدعى هذه التقاليد الرسمية للموسيقى والرقص الخاصين بالقصر الغاغاكو. والغاغاكو معروفة منذ أكثر من ألف عام.

ذات مرة تحدثت مع هيديكي توغي، عازف قصر شهير في تقاليد الغاغاكو ينحدر من عائلة منخرطة في الغاغاكو منذ فترة نارا (710-794)، أي منذ أكثر من 1,300 عام. أخبرني توغي أن عازفي القصر يعزفون بمناسبات عدة مثل الذكرى الـ 1,200 لوفاة أحد الأباطرة. عندما سألته من يستمع لهذه موسيقى أجاب: "لا أحد".

تابع قائلاً: "نعزف ونغني ونرقص بينما لا يوجد أي جمهور في القصر الهادئ، ونستمر بعزف الموسيقى حتى ساعة متأخرة من الليل. نشعر أحياناً أن أرواح الأباطرة الراحلين تنزل من السماء وتبقى لبعض الوقت بيننا، تستمتع بالموسيقى ثم تعود أدراجها". قال توغي كل هذا وكأنه لا يوجد شيء غريب في ما يقول. يبدو أن موسيقيي تقليد الغاغاكو يعزفون بغياب الجمهور كل عام بشكل روتيني.

قصة توغي هي وصف شاعري للغاية ومؤثر لحالة التدفّق واستغلال اللحظة. حالما تحقق حالة التركيز الروحي، لا يعود أمر وجود الجمهور مهماً أو ضرورياً. فتكون فقط في حالة استمتاع باللحظة الراهنة.

نخطئ أحياناً في حياتنا بترتيب أولوياتنا والأشياء المهمة. وكثيراً ما نقوم بأشياء لأجل المكافأة. وإذا لم يكن هناك مكافأة نشعر بالإحباط ونفقد الاهتمام بالعمل. هذا، وببساطة، أسلوب خاطئ للتعامل مع العمل. بشكل عام، توجد فترة زمنية بين العمل والمكافأة. حتى لو أنهيت عملك، فليس بالضرورة أن يكون هناك مكافأة: إن طبيعة الشهرة عشوائية بعض الشيء، وتعتمد على العديد من المعايير الخارجة عن السيطرة. إذا استطعت جعل عملية القيام بجهد هي مصدرك الأولي، ستتمكن من

النجاح في معظم تحديات حياتك. لذا، اصنع الموسيقى حتى ولو لم يسمعك أحد، ارسم حتى وإن لم يشاهد أحد لوحاتك. اكتب قصصاً قصيرة وإن لم يقرأها أحد. فالمتعة الداخلية والرضى سيكونان كافيين لتتقدم في حياتك. فإذا نجحت بفعل هذا ستجعل من نفسك سيد اللحظة (**استغلال اللحظة**).



الفصل السادس

الإيكيغاي والاستدامة

من المؤكد أن مبدأ الإيكيغاي هو من المفاهيم المنظمة والتي تدعم مبدأ ضبط النفس بحيث يُعتبر التناغم مع الآخرين من أولى الأولويات. في عالم أدّى فيه التباين الاقتصادي إلى موجة اضطراب اجتماعية واسعة، بقيت اليابان أمة ذات ميزانية منخفضة بالرغم من نجاحها الاقتصادي السابق. لفترة طويلة اعتبر معظم اليابانيين أنفسهم من الطبقة الوسطى. في السنوات الأخيرة، ومع الركود الاقتصادي والنمو السكاني، تولّد وعي بأن التباين الاقتصادي في حالة تزايد وأن العديد من القياسات متناسبة مع الحالة الظاهرة. في اليابان نادراً ما تشاهد إسراف الأغنياء وتفاخر المشاهير، على الأقل هذا ما يبدو لنا. فثقافة المشاهير في اليابان مكبوتة. لا يوجد جاستن بيبر أو باريس هيلتون على الرغم من أن لليابان حصتها من المشاهير لكن على نطاق ضيق.

لطموحات الأفراد والرغبات المكبوتة آثار سلبية. فللشركات اليابانية الناشئة تأثير خفيف نسبياً مقارنة مع نجاح شركات كبرى مثل غوغل وفيسبوك وآبل. ربما كان نطاق النجاح والتألق ضيقاً ليستجيب إلى التحولات العالمية. الاستدامة هي أكثر القيم اليابانية تفرّداً ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمصطلحات الحرية الفردية والنجاح والتحفّظ وضبط النفس. فنجاح السعي وراء الرغبات الفردية يتناسب طرداً مع استدامة المجتمع والبيئة. ففي النهاية لا يمكنك السعي وراء أهدافك أو تحقيق طموحاتك من دون بيئة ومجتمع سليم ومتين.

كما رأينا سابقاً تكون الإيكيغاي، على مستوى الفرد، عبارة عن بنية تحفيزية لتبقيك مستمراً نحو الأمام ولتساعدك على الاستيقاظ في الصباح والبدء بمهامك اليومية. في الثقافة اليابانية توجد أشياء عديدة بالإضافة إلى الإيكيغاي، ذات علاقة بالتناغم مع البيئة ومع الناس من حولك ومع المجتمع ككل، والتي من دونها لا يمكن تحقيق الاستدامة. الركن الثالث من أركان الإيكيغاي، **التناغم والاستدامة**، هو أهم الأركان وهو منطلق فريد بين اليابانيين.

لنأخذ بعين الاعتبار علاقة اليابانيين مع الطبيعة. حوّل اليابانيون النقص لديهم إلى شكل من أشكال فن التواضع والجمال البحت، وشكل راق من أشكال الاكتفاء. يوجد في الفكر الياباني وفرة في الجمال غير المباشر، الوابي سابي. خشبة منضدة السوشي غير المعالجة هو خير مثال على ذلك. عبير خشب الهينوكي الذي يستخدم في الحمامات ممزوجاً برائحة قشور برتقال اليوزو، هو مثال آخر. لا يكمن الهدف من حمامات كهذه الاستحمام فقط بل الاسترخاء أيضاً. الاستحمام في الهواء الطلق أمر شائع وخصوصاً في الأيام الحارة في الربيع، ومن الشائع في المناطق الريفية جلب الطبيعة إلى داخل المنزل لإضفاء طابع الرخاء والراحة، فغالباً ما تجد هناك لوحات لغابة قمة فوجي على جدران الحمامات العامة (السانتو).

الاستحمام في الغابة وتسلّق الجبال أمران شائعان جداً في اليابان، ويعدّان من الأمور التي تظهر الاحترام والمحبة للطبيعة. يقوم تصميم الحدائق في اليابان على أساس إظهار الجمال بهدف الاستمتاع به وتُصمم لتغدو مختلفة حسب كل فصل.

اليابان أمة تعتمد على الاستدامة. لا تُطبّق الاستدامة فقط على علاقة الإنسان بالطبيعة، لكن أيضاً على أنماط النشاطات الفردية ضمن المجتمع. لذا، يجب عليك إظهار الاهتمام الكافي بالآخرين وأن تكون واعياً لتأثيرات تصرفاتك على المجتمع ككل. في الحالة الطبيعية، يجب على كل نشاط اجتماعي أن يكون مستداماً، وهذا تجلٍّ لروح اليابانيين الذي يسعى وراء شيء ما بهدوء لكن بطريقة مستدامة وليس بأسلوب تفاخري يسعى وراء الرضى والإشباع المؤقت لحاجات مؤقتة. وكنتيجة، عندما يبدأ شيء بشغف في اليابان، يكون الأمر وكأن ذلك الشيء سيبقى ويُحفظ لوقت طويل من الزمن.

العائلة الإمبراطورية اليابانية أقدم عائلة إمبراطورية في العالم. الإمبراطور الحالي أكهيتو، وهو الإمبراطور المئة وخمسة وعشرين على التوالي، بدأ حكمه في السابع من كانون الثاني عام 1989. ورثت العديد من العناصر الثقافية على مر القرون، مثل *Noh* (نوع من المسرحيات الموسيقية اليابانية)، *Kabuki* (نوع من المسرحيات اليابانية الراقصة) وأشكال أخرى من الفنون الاستعراضية التي كانت تُمارس على مر الأجيال. لكن هناك العديد من العائلات القديمة التي تحمل معها مشعل تقاليد ثقافية واقتصادية مختلفة.

لمصطلح العمل العائلي أهمية تاريخية كبيرة. من المعروف أن العديد من العائلات لها يد بنشاطات ثقافية واقتصادية على مر قرون من الزمن. كرّست عائلة إيكينوبو في كيوتو نفسها لفن الإيكيبانا (فن تنسيق الأزهار) منذ عام 1462 وفقاً للوثائق التاريخية. هناك في كيوتو أيضاً عائلات السين التي أبقت على عادات احتفالات الشاي لأكثر من 400 سنة منذ وفاة الأب المؤسس، سنو ريكو عام 1591. يوجد ثلاث عائلات سين مع عشرات آلاف التلاميذ الذين لا يزالون يمارسون طقوس احتفالات الشاي في جميع أنحاء اليابان وخارجه. أما عائلة كوروكاوا فتدير مصنع توراايا، وهو مصنع للحلويات اليابانية التقليدية الذي أسسته منذ 500 عام تقريباً. أما شركة كونغو غومي فقد تأسست عام 578 على يد ثلاثة نجارين، وهي شركة متخصصة ببناء المعابد وصيانتها، وتُعد أقدم شركة قائمة حالياً ولا تزال تترأسها عائلة كونغو.

تزخر الثقافة اليابانية بالمؤسسات التي تتّبع وتنفّذ الإيكيغاي كمبدأ لاستدامتها. لكي تفهم كيف يتلقى اليابانيون الإيكيغاي عليك أن تفهم بنية وتركيبة الاستدامة بين اليابانيين، وهذا شيء واضح جداً في معبد آيز.

في غابة شاسعة تمتد على مساحة نحو 5,500 هكتار في مقاطعة ماي في غرب اليابان، تقع أهم مؤسسات يان شينتو الدينية يابانية الأصل؛ معبد آيز. يُعد معبد آيز أقدس معابد شينتو وهو مُكرّس لآلهة الشمس آماتيراسو. لذا يرتبط معبد آيز ارتباطاً وثيقاً بالقصر الإمبراطوري الياباني. وعادة ما يقوم بدور الكاهن الأكبر أعضاء من العائلة الإمبراطورية. وهنا من المهم الإشارة إلى أن قادة السبعة الكبار الذين حضروا قمة آيز شيما عام 2016، زاروا المعبد.

يُعتقد أن معبد آيز يحوي المرآة المقدسة، إحدى الكنوز المقدسة الثلاثة للقصر الإمبراطوري مع سيف كوساناجي وجوهرة ياساكانو ماغاتما. الماغاتما هي جوهرة يابانية الأصل مكونة من

أحد الأحجار الكريمة تشبه الجنين البشري. في وقت اعتلاء الإمبراطور الجديد للعرش، تتحول الكنوز الثلاثة المقدسة إلى رمز كرامة وسلطة الأسرة الحاكمة. لم يُثبت الوجود الملموس للكنوز الثلاثة، ولم يرها أحد من قبل (ربما لا أحد سوى الإمبراطور).

موقف اليابانيين المعاصر من الدين هو موقف علماني. فالعديد من اليابانيين يزورون معبد آيز بهدف العبادة لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهم يتبعون عقيد شينتو. عادة ما يزور معظم اليابانيين معبد آيز كرحلة وتجربة ثقافية. فالشينتو ليس متعصباً لقوانين معيّنة. فبعيداً عن السياق الديني، هدوء الغابة والجمال الخلاب لبناء معبد آيز، ملهم جداً ويُظهر الفلسفات المعاصرة للعلاقة بين الإنسان والطبيعة.

أحد أبرز جوانب معبد آيز وأكثرها صلة ببحثنا حول الإيكيغاي هو الترميم الدوري للمعبد. هناك موقعان بديلان للقسمين الداخلي والخارجي لمعابد آيز. كل عشرين عاماً يُهدم المعبد ويُعاد بناؤه بناءً مماثلاً تماماً في موقع جديد باستخدام أخشاب طرية. يعود تاريخ أحدث بناء للمعبد إلى العام 201. سيُشيّد من جديد في العام 2033. تشير السجلات أن عملية إعادة البناء الدورية بدأت منذ 1200 عام، مع بعض فترات الانقطاع بسبب المعارك والاضطرابات الاجتماعية.

وللحفاظ على دقة نقل المعبد وإعادة بنائه كما هو تماماً، تؤخذ بعين الاعتبار الكثير من التحضيرات والاعتبارات. فمثلاً، يجب أن تُزرع الهينوكي (شجر السرو الياباني) مسبقاً بعشرات السنين لتُستخدم جذوعها ببناء المعبد. ولهذا السبب، يُبقي معبد آيز على محميات الهينوكي في جميع أنحاء البلاد. يجدر ببعض هذه الجذوع التي تُستخدم ببناء معابد الآيز أن تكون بحجم معيّن، لهذا لم يُستعض عن جذوع أشجار الهينوكي منذ أكثر من 200 عام.

هناك تقنيات نجارة خاصة تُستخدم في بناء معابد آيز. فمثلاً لا يستخدم أي مسمار في تشييد المعبد. فدعم وتدريب النجارين المحترفين الذي يُكرّس لبناء المعبد أساسي لدوام معبد آيز. تشير إحدى النظريات إلى أن إعادة بناء المعبد كل عشرين عاماً هي طريقة لنشر خبرة بناء المعبد وتقنياته من جيل نجارين إلى آخر.

يترأس معبد آيز عشرات آلاف المعابد في جميع أنحاء اليابان. بالرغم من صغر حجمها وتواضعها مقارنة مع المعبد الرئيسي، تُحترم وتُصان المعابد المحلية من قبل الأشخاص الذين يقطنون حولها. حالياً، هناك حوالي المئة راهب من أتباع مذهب شينتو وخمسمئة عامل يدعمون عمليات تجديد معبد آيز. ثم هنالك الأشخاص الذين يدعمون المعبد بطرق غير مباشرة، مثل النجارين والحرفيين والتجار وعمّال الغابات. فيعد تنظيم وتناغم (كمفهوم "الوا" لدى الأمير شوتوكو) الأشخاص الذين يدعمون معبد آيز، جانباً مهماً آخر من تقليد الاستدامة المبجل هذا.

تكمن العبقرية في تصميم معبد آيز من دون شك، في جمال بنائه الرائع. كتب أحد رهبان البوذية الشهيرين، سايغيو (1118-1190)، في إحدى زياراته لمعبد آيز، قصيدة واكا تقليدية يُمكن ترجمتها كالتالي: "لا أدري ماذا يكمن هنا، لكن روحي ذرفت الدموع عندما لامست جماله الإلهي".

الإنشاء والتصميم شيء، والإبقاء والمحافظة على موقع أصلي لمئات السنين شيء آخر مختلف تماماً. إن الزمن لا يتوقف، والحكومات تأتي وتذهب، وسيكون الأشخاص بميزاتهم الشخصية وقدراتهم المتعددة قد ساهموا بإنجاز هذا العمل. يُعد بقاء معبد آيز محافظاً على حالته القديمة الأصلية على مر ألف عام ضرباً من الإعجاز.

لا يعتمد بقاء معبد آيز على فكرة فريق عمل ممتاز ينفذ عملياته فحسب. بالتأكيد إن فريق عمل المعبد ذائع الصيت بمصداقيته وبراعته وقد تعرفت إلى بعض أعضاء الفريق شخصياً وهم مميزون بالفعل وأخلاقيون وقدراتهم هائلة. أياً يكن الأمر، هذا ليس موضوعنا، بل يعتمد بقاء المعبد لأكثر من ألف سنة على أسلوب عمل مضمون للإبقاء على عملية الصيانة مستمرة.

على سبيل المثال، إذا ما تصورت كيف لشركة آبل أن تعمل بعد ألف عام من وفاة ستيف جوبز، ستقدّر قيمة وصعوبة المهمة. وبطريقة مشابهة، غيّرت الإنترنت العالم، لكن لا أحد يعلم إن كانت الإنترنت ستدوم للعقود القادمة، فما بالك لمئات السنين. قراصنة الحاسوب ومتسللو الإنترنت وعمليات الاحتيال هي مجرد أمثلة عن الأمور المقلقة حول الإنترنت. أضف إلى ذلك الانتشار الواسع للأخبار غير الصحيحة على مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تضع نظام الحرية الشخصية في نطاق الخطر. وهناك أيضاً قلق حول انجذاب الأشخاص الكلي نحو عالم الإنترنت الذي يستهلك كامل وقتهم. فجميعنا على دراية كيف أن تطبيقات الإنترنت مثل فيسبوك وتويتر وسناب شات وأنستغرام تستحوذ على انتباهنا الكامل.

كيف للفرد أن يدرك معنى الاستدامة في الحياة من خلال الإيكيغاي، بسماته الشخصية الفريدة، في عالم هوسه بالابتكار والتجدد في تصاعد مستمر؟ يجب تدريس السجل التسلسلي لمعبد آيز كنموذج للتحقق والاستدامة. فمن الواضح أن التناغم هو مفتاح الاستدامة. لقد أضحى معبد آيز المثل الأعلى لمبدأ التناغم والاستدامة، وهو الركن الثالث من أركان الإيكيغاي، بفضل تواضع عماله وتنظيمهم والعمل الرائع الذي أنجزوه وأسلافهم على مر السنين.

يوجد معبد آخر في قلب طوكيو، يحمل حالة فريدة من الاستدامة. معبد ميجي الذي أُسس عام 1 لإمبراطور مدينة ميجي (1852-1912) والذي أدى دوراً حاسماً في تحديث اليابان. إنه موقع شعبي للسياح، وتحديداً مشهد براميل مشروب الساكي المخصصة للمعبد. فالناس يأخذون صوراً أمام مجموعة تلك البراميل الملونة. ويعلّق الناس الإيما وهي قطع خشبية بالقرب من المعبد بعد أن يدوّنوا عليها أمانيهم.

توجد على تلك القطع الخشبية كتابات بمختلف اللغات، الأمر الذي يعكس شعبيتها العالمية. ويتراوح مضمون تلك الأمنيات بين الصحة والسعادة والتحصيل الأكاديمي والنجاح العملي.

تقع أبنية المعبد في غابة كثيفة في قلب طوكيو على امتداد سبعين هكتاراً. إن التنزه داخل الغابة وصولاً إلى المعبد أمر رائع بين السياح وسكان طوكيو أنفسهم. وخلال التنزه يمكن الاستراحة وشرب كأس من الشاي أو تناول وجبات مختلفة في المطاعم الموجودة وسط هدوء الغابة.

توجد مجمعات لأعشاش طيور الباز ضمن حدود معبد ميجي، الأمر الذي يرمز إلى غنى الغابة الفسيحة الموجودة في قلب طوكيو. هناك العديد من الفصائل الموجودة في غابة ميجي. عندما تسير في أرجاء تلك الغابة ستشعر أنك تستنشق هواء بيئة طبيعية موجودة منذ وقت طويل. في الواقع، الغابة ليست طبيعية، بمعنى أنه تم التخطيط لها وتنفيذها من قبل "أنصار الطبيعة" أبرزهم سيروكو هوندا وتاكانوري هونغو وكيجي أوهيرا.

في الوقت الذي بدأ فيه مشروع معبد ميجي كانت الغابة جرداء خالية من الأشجار، لكن أنصار الطبيعة الثلاثة كرسوا جهداً واهتماماً كبيرين في اختيار أصناف الأشجار التي ستتم زراعتها. واعتماداً على إلمامهم بالتوازن والتعاقب البيئي وكيفية تغيّر بنية الصنف مع مرور الوقت، توقعوا كيف ستتطور الأشجار إلى أن يكتمل نموها وتصل إلى حالة ثابتة. ورداً على إعلان الخطة، تم التبرع بمئة وعشرين ألف شجرة من 365 صنفاً من قبل سكان اليابان لإحياء ذكرى الإمبراطور، وتعبيراً عن تقديرهم له، وكعلامة لإنهاء عصر كامل. اليوم وبعد مرور ما يقارب المئة عام، النتائج هي عبارة عن بيئة طبيعية هادئة بحيث يمكنك الاسترخاء بها وقضاء وقت ثمين مع نفسك.

ما فعله هوندا وأوهيرا وهونغو والآخرون تجاه إنشاء غابة معبد ميجي، يعدّ عملاً عظيماً وخلاقاً. والحفاظ على الغابة يتطلب أسلوب عمل جديد ويحمل أهمية إنشائها ذاتها. ولأن غابة معبد ميجي تُعدّ منطقة مقدسة، لا يُسمح للناس بالتجول في أرجائها إلا عبر الممرات المخصصة للمشي، حيث يمكن رؤية عمال المعبد يكنسون الطرق المؤدية إلى المعبد ويزيلون أوراق الأشجار المتساقطة بعناية كبيرة، فذلك المشهد يمدّ الناظرين بالإلهام والاستمتاع.

بعد ذلك، يضع العمال الأوراق المتساقطة بعناية على الأرض حول جذور الأشجار بدل أن يتخلصوا منها، فبذلك يعدّون سماداً غنياً للغابة. مع مرور الوقت تتحلل تلك الأوراق وتتعفن لتعود وتمتصها الأرض مساهمة بتغذية جيل جديد من النباتات. لقد ساعد هذا التقدير والاحترام والحفاظ على ذلك المكان المقدس بالحفاظ على أعشاش طيور الباز في الغابة.

كان معبدا آيز وميجي مثالين عظيمين على الابتكار في وقت إنشائهما، ونموذجين عن الاستدامة. فقد تمت المحافظة على إعادة بناء معبد آيز الدورية لأكثر من ألف عام، ولمعبد ميجي ما يقارب المئة عام، وليس من الصعب تخيّل أمر بقائه على حالته على مر مئات السنين.

لن تكون الإيكيغاي خاصتنا مستدامة إذا فشلنا بتقدير جهود الأشخاص. ووفقاً للفلسفة اليابانية، ما يبدو عادياً ومعتدلاً، ليس بالضرورة أن يكون كذلك.

إن الثقافة اليابانية مزدهرة بفضل تلك المهام البسيطة والمتواضعة التي غالباً ما يصلون بها إلى مرحلة الكمال. ومن دون فلسفة كهذه لن يكون هناك استدامة لكثير من الأشياء، من إعادة البناء الدورية لمعبد آيز إلى الإبقاء على غابة معبد ميجي أو عمل قطارات الشينكانسن ومطاعم السوشي الشهية. هذا ودون الحاجة لذكر أن النظام الذي يتمركز حول القلة الذين في القمة لا يمكن أن يكون مستداماً، لأنه على أحدهم أن يكون المستضعف لكي يكون الآخر في القمة. في عالمنا اليوم حيث أن

الناس مجبرون على أن ينافسوا السياق العالمي، نحتاج لأن نأخذ بعين الاعتبار عواقب هذا الهوس بالفوز. يمكن لعقلية يهيمن عليها الهوس بالفوز أن تقود إلى ابتكارات عظيمة. ويمكن لذات العقلية أن تقود إلى ضغط شديد للأفراد والمجتمع في الوقت عينه.

ولكن المشكلة تكمن في أن الهرمية هي من طبيعة الإنسان؛ فائز وخاسر، قائد وتابع، وهكذا. ولهذا السبب أحرزنا تقدماً كبشر، ولهذا السبب أيضاً من المحتمل أن نقود أنفسنا يوماً إلى الهلاك. يمكن لدراسة الإيكيغاي في سياق مصطلح النفس - مع الأخذ بعين الاعتبار النظام العضوي الذي يمكن لأحدهم أن يجد نفسه فيه - أن تساهم في نمط حياة مستدام.

هذه الطريقة في التفكير متعلقة بشكل واضح بمفهوم "الوا". فضبط الفرد لرغباته بما يتناسب مع البيئة المحيطة به يساهم في التخلص من الصراعات غير اللازمة شيئاً فشيئاً. وبكلمات أخرى، تساهم الإيكيغاي في صنع السلام.

بكلمات أخرى يمكننا القول إن الاستدامة هي فن من فنون الحياة تتطلب البراعة والموهبة. فالإنسان مثل الغابة، وبالرغم من أنه فرد، لكنه مرتبط وبحاجة إلى الآخرين لينمو. حقيقة أن شخصاً عاش لوقت طويل مروراً بمطبات حياة عالمه غير المتوقع، هي إنجاز بحد ذاته. فخلال حياتك، تتعثر أحياناً وتسقط، ولكن حتى في تلك الأوقات، يمكنك استقطاب الإيكيغاي والحصول عليها، حتى وإن كنت تعدّ نفسك في "الفريق الخاسر". في النهاية، وبالمختصر المفيد، الإيكيغاي تكون معك حرفياً من المهد إلى اللحد، مهما حصل في حياتك. لذا تخيّل نفسك في غابة هادئة، وخذ نفساً عميقاً، وفكّر ما الذي يتطلبه دوام تلك الغابة.

عندما سأزور غابة معبد ميجي، سأنصت إلى الهمهمات الجميلة التي أنتجتها تلك الاستدامة. فلا شك أن الإيكيغاي تعتمد على الصبر والتروي وبُعد النظر.



الفصل السابع

إيجاد هدفك في الحياة

رأينا أن الإيكيغاي تتمحور حول استدامة الحياة. هنا لا بد من الإشارة إلى أن عالم السومو هو أحد الكنوز المخبأة لاستدامة الحياة.

كمقدمة لا بد من القول، إن السومو نوع من أنواع المصارعة، يعود تاريخها إلى سالف العصر والزمان، إلا أنّها كمصارعة احترافية، لم تظهر قبل السنوات الأولى من حقبة الإيدو في القرن السابع عشر.

في الغرب، هناك مفهوم خاطئ شائع عن السومو على أنها معركة لكم ودفع بين رجلين سمينين عاريين بقصة شعر معيّنة، لا يضعان على جسميهما سوى زنار عند وسطهما. غالباً ما تكون تلك الصورة مضحكة وأحياناً فيها نوع من الازدراء. في الواقع، لتلك الرياضة بُعد أعمق بكثير، وإلا لما أبدى العباقرة والمخضرمون هذا الاهتمام الكبير برياضة السومو التي يكرّس ممارسها كامل وقته لها.

لحسن الحظ، إن شعبية السومو تشهد توسّعاً عالمياً، مع ازدياد أعداد السياح الذين يزورون اليابان لرؤية مصارعي السومو شخصياً، والنشاطات التي ترافق تلك الرياضة.

تُقام المنافسات الكبرى ست مرات كل عام؛ ثلاث مرات في قاعة السومو في طوكيو ومرة في كل من أوساكا وناغويا وفوكوتا، وتستمر منافسة السومو الكبرى لخمسة عشر يوماً. تبدأ وتنتهي يوم أحد. نظام الترتيب لدى مصارعي السومو صارم جداً، فيكون اليوكوزاما (البطل النهائي) في أعلى الترتيب. هدف وحلم كل مصارع سومو أن يتسلق السلم صعوداً. لكن قلة قليلة من مصارعي السومو تستطيع الوصول إلى اليوكوزاما. أحد أوائل اليوكوزاما كان تانيكازي، الذي بدأ مشواره مصارع سومو في العام 1789. كان معدل فوز تانيكازي مذهلاً ووصل إلى 9,94% وكان في المرتبة ة بعد أوميغاتاني الذي كان معدل فوزه 1,95% (أجل، لقد أبقى اليابانيون سجلات دقيقة كهذه لمباريات مصارعي السومو). انتهى مشوار تانيكازي عام 1795 عندما باغته الموت المفاجئ بسبب زكام حاد أصابه وأنهى حياته. عديدون هم من اعتبروا تانيكازي أحد أعظم اليوكوزاما (وأحياناً الأعظم) في تاريخ السومو.

على مدى ثلاثمئة عام، كان هناك 72 بطلاً، لا يزال أربعة منهم مستمرين حتى وقت كتابتي لهذا الكتاب. في العام 1993، أصبح أكيبونو، من هاواي، الولايات المتحدة الأمريكية، أول يوكوزاما من خارج اليابان. وكان اليوكوزاما السادس والأربعين في التاريخ. منذ الإنجاز الكبير لأكيبونو، وصل خمسة مصارعين من خارج اليابان إلى مرتبة اليوكوزاما ومن ضمنهم هاكوه العظيم من منغوليا والذي حصل - حتى وقت كتابتي للكتاب - على 83 بطولة في المنافسات الكبرى. هناك ستة تقسيمات لمراتب مصارعي السومو. فمصارع السومو الذي ينتمي إلى أول تقسيمتين يدعى السيكيتوري. وعادة لا يصل إلى مرتبة السيكيتوري سوى مصارع واحد أو اثنين. وهناك حوالي

سبعين مصارعاً في السيكيتوري من أصل 700 مصارع ككل.

إن وضع مصارعي السومو من مرتبة السيكيتوري مختلف تماماً عن المصارعين من مراتب أدنى. فالمصارعون من مراتب أدنى لا يتوجب عليهم القتال فحسب، بل عليهم القيام بأمور أخرى كأن يكونوا مساعدين للمصارعين من مرتبة السيكيتوري. وتتمثل وظيفة المساعد بحمل ملابس وأغراض المصارع من مرتبة السيكيتوري، في الوقت الذي يتجول فيه السيكيتوري نفسه خالي اليدين. خارج الحلبة يجب أن يبدو المصارع من مرتبة السيكيتوري رابط الجأش، حذقاً. وبما أنه لا يفترض بالسيكيتوري أن يتعرق، لذا يفترض بالمصارعين المبتدئين حمل أمتعته الثقيلة. ومن المعروف أنه يُسمح للسيكيتوري ارتداء كيمونو، أما المصارعون الآخرون من مراتب أدنى فلا يُسمح لهم بارتداء سوى اليوكاتا فقط، وهو عبارة عن رداء بسيط يُلبس بعد الاستحمام. فلا عجب أن مصارعي السومو يطمحون لمرتبة السيكيتوري.

انطلاقاً من أدائهم في المنافسات، ترتفع مرتبة مصارعي السومو أو تنخفض، فكلما ازداد عدد مرات الفوز ارتفع في المرتبة والعكس صحيح. إن حسابات مصارعة السومو بسيطة جداً. فهي على مبدأ اللعبة التي محصّلتها صفر، بمعنى أنه كلما زادت مرات فوزك تقل عدد المرات التي يفوز بها مصارعو السومو الآخرون.

إذا بقيت في مراتب متدنية، ستكون الأتعاب التي تتلقاها قليلة بالمقابل. ستؤَمن لك منامتك وطعامك طالما تبقى في الـ *heya* (مقر التدريب) حيث يبيت مصارعو السومو دون مرتبة السيكيتوري في غرفة كبيرة.

إن فكرة الزواج وإعالة العائلة شيء شبه مستحيل لمصارعي السومو دون مرتبة السيكيتوري، بما أن حياتهم تصعب جداً مع التقدم في السن. يكون النجاح لدى مصارعي السومو أسمى أحلام اليابانيين، لكن المشكلة تكمن في أن تصبح كفة الإخفاق هي الراجحة في حياتك، ولنكون دقيقين، تكون نسبة الفشل هي تسعة من عشرة.

يعرض مقر آراشيو، أحد مقرات التدريب، معلومات خاصة على موقعه الإلكتروني، بما يخص خيارات الأعمال المتاحة لمصارعي السومو. بعد معرفة أن واحداً من أصل عشرة مصارعين يصل إلى مستوى السيكيتوري، تُعرض ثلاثة خيارات لمن قضى خمس سنوات في التدرب كمصارع سومو. والخيارات هي:

1- يمكن لأحدهم أن يختار المتابعة كمصارع سومو. وبهذه الحالة، وبعد احتفال التهنئة وتقديراً لجهوده على مر السنوات الخمس، سيُشجع على المتابعة.

2- يمكن لأحد آخر أن يكون محتاراً، ويشعر أنه ميال لأن يتابع كمصارع سومو، مع العلم أنه بحاجة إلى أن يأخذ بعين الاعتبار وظيفة أخرى. ففي هذه الحالة، سيعرض المقر عليه سنة للإقامة يحسم خلالها رأيه، بحيث يزن سيد المقر الاحتمالات العديدة بينما يتابع المصارع بإنجاز مهامه في المقر. بعد إتمام السنة يمكن للمصارع اتخاذ القرار بشأن مستقبله.

3- يمكن لآخر أن يشعر أنه اكتفى من مصارعة السومو وأنه يريد أن يدخل مرحلة حياتية جديدة. ففي تلك الحالة سيبحث سيد المقر، بمساعدة داعمي المقر، عن فرص عمل. أثناء عملية البحث عن عمل، يُسمح للمصارع المتقاعد أن يبقى في المقر لمدة لا تتجاوز العام حيث يحظى بالطعام المجاني.

وبعد ذلك يذكر الموقع: "عندما تأخذ بعين الاعتبار مقدار الجهد الذي يجب بذله من أجل البقاء في مقر تدريب السومو، سيكون للمصارعين المتقاعدين المصادر المناسبة لبدء وظيفة ثانية".

يمكن لمصارعي السومو توقّع العديد من الأعمال الأخرى وأحياناً تتم مساعدتهم من قبل أشخاص يدعمونهم منذ البداية (ويُطلق على هؤلاء الأشخاص التانيميتشي نسبة إلى منطقة في أوساكا، المكان الذي ينتمي إليه هؤلاء الأشخاص الأثرياء). فمثلاً، غالباً ما يفتح مصارعو السومو المتقاعدين مطاعم تقدم الشانكو، وهو عبارة عن طبق خاص يأكله مصارعو السومو في مقر التدريب ليساعدهم على بناء أجسامهم. وهناك طبق خاص من الشانكو نابي (يخنة الشانكو) حيث يُطهى العديد من المواد الغذائية مثل اللحم والسمك والخضار على شكل حساء. على نقيض المعتقد السائد، فإن تناول كميات معقولة من الشانكو لا يؤدي إلى السمنة. افتتح العديد من مصارعي السومو السابقين، مطاعم للشانكو داخل وخارج طوكيو، بدرجات متفاوتة من النجاح. التانيميتشي هم عادة من يزوّدون برأس المال لبدء العمل، ويترددون على تلك المطاعم كزبائن دائمين.

وهناك عروض عمل أخرى تُعرض على مصارعي السومو المتقاعدين انطلاقاً من فكرة أن الشخص الذي صمد أمام تدريب السومو القاسي، يكون جاهزاً لشق طريقه في مجالات حياتية أخرى. ومن الوظائف التي يشغلها مصارعو السومو المتقاعدون يمكننا أن نذكر: مقوّم عظام، عامل مساعد، عامل في مجال البناء، مدير فندق، مدرب رياضة وحتى طيار.

أما من الناحية المادية، فمن المنطقي عند التقاعد من ممارسة السومو المباشرة بإحدى وظائف "ما بعد وظيفة السومو" المربحة مع فرص إعالة العائلة. فالعديد من مصارعي السومو الذين لم ينجحوا بالوصول إلى السيكيتوري، يتابعون عملهم ولو كان يعني ذلك العيش بمرتّب ضئيل والقيام بمهام يومية شاقة كمساعد لمصارعي السومو بمراتب عالية.

هاناكازي، أحدث مصارع سومو لعام 2017، يبلغ من العمر ستة وأربعين عاماً وطوله 182 سنتم ويزن 109 كلغ. يمارس مصارعة السومو منذ واحد وثلاثين عاماً، وشارك في 186 منافسة كبرى بنتيجة أداء متوسطة (605 فوز و670 خسارة). أعلى مرتبة وصل إليها كانت قبل السيكيتوري بدرجتين. وفي الوقت الحالي، رتبة هاناكازي هي ثاني أخفض مرتبة. بالنسبة إلى عمره وتاريخ سجلاته التسلسلي، فمن غير المتوقع وصوله إلى السيكيتوري. في أمة تعي معدل أعمار شعبها، كاليابان، وفي رياضة حيث إمكانية النجاح تتناقص بشكل سريع مع التقدم في العمر، تُعتبر حقيقة استمرار هاناكازي بالسومو بالرغم من تقدمه في السن، خطوة شجاعة.

إذا كان سِجل أداء هاناكازي جيداً نسبياً، فإن هاتوريزاكورا لم يكن محظوظاً. يبلغ

هاتوريزاكورا من العمر الآن 18 عاماً ووزنه 68 كغ وطوله 180 سنتم. شارك في إحدى عشرة مباراة حقق فيها فوزاً واحداً و68 خسارة. يحمل هاتوريزاكورا، كمصارع سومو، سجلاً من الخسارات المتتالية. وقد جذب انتباه الإعلام في إحدى المنافسات عندما كان خائفاً من منافسه كينجو الذي كان مشهوراً بلكماته التي لا تخيب، لذا تعثّر عمداً أمامه على الحلبة وسرعان ما اعتُبرت تلك الحركة إشارة للخسارة في عالم السومو.

حقيقة أن هاتوريزاكورا بدا يافعاً وساذجاً ومع ذلك كان مصارع سومو احترافياً في الوقت عينه، أثارت مخيلة الناس. أصبح هاتوريزاكورا نجماً بين ليلة وضحاها. وبالطبع بسبب أدائه الضعيف، بقي في مراتب متدنية. لا أحد يعلم إلى متى سيكون هاتوريزاكورا قادراً (أو مصمماً) على المتابعة كمصارع سومو احترافي. من المحتمل أن يستسلم في أحد الأيام، مستنتجاً أن السومو لا تناسبه. فمن المستحيل أن يستمر لثلاثين عاماً قادمة كما فعل هاناكازي. فلا يوجد قانون في رياضة السومو يشير إلى أن عليك التخلي عن ممارسة السومو بسبب سجل أدائك السيئ، لكن الأمر مرتبط بقرار المصارع نفسه إذا ما كان يريد الاستمرار بالمنافسة حتى وإن كان جلياً أنه لا أمل من احتلاله لمرتبة عالية.

لماذا يستمر مصارعو السومو كهاناكازي أو هاتوريزاكورا في مسيرتهم المهنية تلك عندما يكون أداؤهم مخيباً للآمال؟ ولماذا يفضلون البقاء في عالم الرياضة التي لا تقابلهم بالإحسان؟ بكلمات أخرى، ما هي الإيكيغاي الخاصة بمصارعي السومو ذوي الأداء الضعيف؟ بالنسبة إليّ، كمحب لرياضة السومو، أملك جواباً أو على الأقل فرضية. كل ذلك بسبب سحر السومو. ستفهم ذلك السحر حالما تطأ قدمك قاعة السومو في طوكيو، أثناء المنافسات. عندما تُدمن على عالم السومو، لن تتمكن من مغادرتها بسهولة، لذا يتوالد دافع نفسي بأن تقدّم بعض التضحيات الشخصية البسيطة وأن تبقى ضمن عالم السومو الخلاب.

من جهة، السومو رياضة تعتمد على قوة دفع الأجساد، لذا عليك أن تتمرن لأقصى الحدود وأن تتخطى مخاوفك وتندفع نحو خصمك بكامل قوتك وبأقصى سرعة، فهذا درس على هاتوريزاكورا الفتي أن يتعلمه. ومن جهة أخرى، السومو رياضة غنية بالتقاليد الثقافية. يدخل المبتدئ إلى قاعة السومو مذهولاً بغنى وتعدد وطول التحضيرات للمنافسة. في العادة تنتهي المنافسة بغضون عشر ثوان ونادراً ما تمتد إلى دقيقة. يُقضى معظم الوقت في قاعة السومو في تقدير كياسة نشاطات مصارعي السومو واعتبار وأهمية الـ *gyoji* (الحكام) والتصميم الدقيق لحركات الـ *yobidashi* (المرشدين) الذي يدعون المصارعين إلى الحلبة بأن ينادوا أسماءهم بطريقة احتفالية. والشيء الجميل هو الارتطام غير العبثي لعظام شخص بعظام شخص آخر وألق ذلك التقليد.

ساتونوفوجي هو أحد مصارعي السومو وعمره - خلال كتابة الكتاب - تسعة وثلاثون عاماً وكان له عمل قدير إذا لم نقل مميزاً كمصارع. خاض 127 منافسة كبرى بـ 429 فوزاً و434 خسارة. يبلغ طول ساتونوفوجي 171 سنتم ووزنه 111 كغ، فهيئته صغيرة قياساً بمصارعي السومو. أعلى معدّل وصل ساتونوفوجي إليه كان تحت عتبة السيكيتوري، فهو يحتل ثاني أخفض مرتبة. وعلى الرغم من أدائه الضعيف، كل محب للسومو يعرف اسمه وبنيته الصغيرة والقوية، وهذا بسبب تأديته

لمراسم تدوير القوس في نهاية اليوم في المنافسات الكبرى.

وفقاً لتقاليد السومو، تُقام مراسم تدوير القوس من قِبل أحد مصارعي السومو الذين ينتمون إلى مقر التدريب ذاته لأحد ال- *yokozuna*. ينتمي ساتونوفوجي إلى مقر تدريب آيز gahama، ذات مقر تدريب ال- *yokozuna* ال- 70، هارومافوجي -، من منغوليا. بعد أن يُقدّم الفائز في النزال (والذي عادة ما يكون أحد ال- *yokozuna*)، يُطلب من الجمهور التزام مقاعدهم لمشاهدة مراسم تدوير القوس. يحمل ساتونوفوجي القوس الذي يبلغ طوله مترين تقريباً، يدوره بسرعة ودقة أمام تصفيق الجمهور الحاد. وفي النهاية، وبعد أن ينحني ساتونوفوجي ويغادر الحلبة، يُنهي اليوم أحد الناشطين اليوميين من قاعة السومو. أثناء مشاهدتك ساتونوفوجي أثناء تدويره للقوس تستدرك أنه من المرجّح أن يكون هذا النشاط هو الإيكيغاي خاصته.

يوجد في عالم السومو فكرة عن سوء حظ أو "نحس" يصيب مصارع السومو الذي يقوم بتدوير القوس، فهو لن يستطيع الوصول إلى السيكيتوري. لم يكسر هذه "اللعنة" سوى بضعة مصارعين حتى الآن.

المعجبون بالبراعة المحضة لأداء ساتونوفوجي المتألق في تدوير القوس، لا يكترثون لأدائه أثناء المنافسة. يبدو الأمر وكأن ساتونوفوجي قد وجد دوراً مناسباً له في عالم السومو، دوراً يمكنه تأديته بسعادة وفخر كجزء من سلسلة تقاليد السومو. من المناسب القول إن ساتونوفوجي وجد متعته الشخصية في تدوير القوس من أجل المراسم التي بدأت في الأصل كرقصة امتنان من قبل مصارع السومو الذي يفوز بمنافسة اليوم النهائية. (حتى بعد أن يفوز مصارع السومو بالمنافسة النهائية، لا يعبّر عن فرحه بنفسه من باب الاحترام لخصمه الذي من المحتمل أن يكون محبطاً بسبب خسارته). على الرغم من أنه من غير المرجّح أن يرتفع مركزه، سيبقى ساتونوفوجي سعيداً بدوره في تدوير القوس حتى نهاية مشواره كمصارع سومو.

في عالم السومو، يمكنك المتابعة كعنصر فعال ما دمت تجد لنفسك أدواراً مناسبة، حتى ولو تتالت خساراتك في المنافسات. إن هاناكازي وهاتوريزاكورا وساتونوفوجي هم أبطال مغمورون ولديهم الأسباب للشعور بالفخر على الرغم من أن أداءهم ليس جيداً كفاية ليصلوا إلى السيكيتوري.

يمثّل السومو حالة إلهام لتنوّع الإيكيغاي ومتانتها.. فهي تُخبر كيف يمكن للفرد أن يجد الإيكيغاي خاصته حتى في عالم حيث القوانين التي تحدد الفوز والخسارة صارمة للغاية. العديد من نشاطات البشر التي تُقاس وتُقّيم تكون مبهمة ومفتوحة على

عدة تأويلات، لذا يمكن للفرد أن يُخدع بنفسه ويظن أنه يبلي بلاء حسناً.

لا يمكن لمصارعي السومو الاستمتاع بهذا النوع من الإبهام أو خداع النفس. ومع ذلك لا يمنعهم هذا من الحصول على حس الإيكيغاي.

تعتمد إيكيغاي مصارعي السومو على العديد من الأشياء. في الواقع، إنها تعتمد على الأركان

الخمسة كاملة، كما في حالة احتفالات الشاي. يساعد البدء بالأشياء الصغيرة كثيراً، كما يعتمد تدريب السومو على العديد من تفاصيل تقنيات بناء الأجسام، كحمل قدم الخصم بطريقة معيّنة حصراً. أما إطلاق العنان للنفس فمهم جداً. فعلى سبيل المثال، يجب على مساعد مصارع السومو أن يلبي رغبات الشخص الذي يخدمه ويحترمه. إن التناغم والاستدامة يعدان جوهر السومو كرياضة تقليدية، حيث يُصمم العديد من الطقوس والتقاليد لتُديم النظام البيئي الغني. في عالم السومو، تكثر متعة الأشياء الصغيرة، بدءاً من نكهة أطباق **الشانكو إلى** تصفيق الجمهور الحار. يشهد العديد من المصارعين أن **عيش اللحظة** ضروري جداً للتحضير للمنافسة، ويمكن للفرد أن يأمل باستدامة تلك الحالة العقلية بتنفيذ الأداء الأمثل في حال انغمس في الحاضر فقط.

جميع هذه الأركان المترابطة تدعم مصارع السومو، إن لم يكن جيداً كفاية أو لم يكن جيداً بالكامل في المنافسات. يمكننا القول من دون تردد إن الإيكيغاي منصفة في عالم السومو، وإن كانت تلك الرياضة بحد ذاتها قاسية وصارمة.

أنا لا أقول إن السومو فريدة ببند الإنصاف والديمقراطية. فهناك وجه ديمقراطي للإيكيغاي في عالم رقص الباليه مثلاً.

كمقدم لبرنامج إذاعي، سنحت لي الفرصة أن أستضيف مانويل ليغري، راقص الباليه الفرنسي الذي كان راقصاً رئيسياً لدى فرقة الباليه الأوبرالية في باريس لمدة 23 عاماً. عندما كان ليغري في الحادية والعشرين من عمره، رفّعه راقص الباليه الأسطوري رودلف نورييف ليكون راقصاً أساسياً، بعد أن شاهد أداءه في دور جان دو برين في رقصة الباليه رايموندا. بعد ذلك أدى ليغري عدة أدوار في مدن مثل باريس وشتوتغارت وفيينا ونيويورك وطوكيو. وهو الآن المخرج الفني في فرقة الباليه في فيينا.

أثناء المقابلة تحدث ليغري باستفاضة عن مجموعة راقصي الباليه، وكم هو صعب أن يُختار الشخص للانضمام إلى المجموعة، فما بالك بفرقة مثل فرقة باريس الأوبرالية للباليه وأن تكون الراقص الرئيسي. أضاف ليغري مشيداً ومشدداً على أهمية مجموعة الراقصين لا سيما الذين يكونوا في الخلف، مشيراً إلى أهمية أن يشعر الراقص الرئيسي مع راقصي المجموعة، وهو ما يقوم به شخصياً، فهو لم ينسَ أنه كان يوماً ما واحداً منهم.

بالاستناد إلى ما صرّح به ليغري في ما يخص الأدوار التي قد تكون ذات قيمة فنية كبيرة لأعضاء المجموعة، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم ينالون ما يكفي من التقدير المالي على جهودهم. نشرت نيويورك تايمز في العام 2011 تحقيقاً ذكرت فيه: "أن فرقة جوفري باليه تدفع لراقصيها ما معدله 829 دولاراً في الأسبوع، أما فرقة بوسطن فتدفع ما معدله 1036 دولاراً في الأسبوع وذلك طوال العمل الذي قد تبلغ فترته 38 أسبوعاً أما فرقة هيوستن فتدفع 1036 دولاراً أسبوعاً على مدى 44 أسبوعاً". في الحقيقة، لا تقارن هذه الرواتب مع ما يتقاضاه الراقصون الرئيسيون. ومن هنا يظهر بجلاء أن هناك أعمالاً عديدة تفترض بمؤديها أن يمتلك خصائص ومهارات كما هو الحال في عالم السومو والباليه ولا تكون الرواتب متناسبة مع العائد المادي.

وكما هي الحال دائماً، عليك أن تتقبّل ما تعرضه عليك الحياة، ومن ثم تعمل على تطوير نفسك لتصل إلى مراتب أعلى. من الناحية البيولوجية، فإن إيجاد الإيكيغاي في أيّ بيئة كان يُعتبر شكلاً من أشكال التكيّف وخاصة في سياق اللياقة الذهنية. يمكنك الحصول على الإيكيغاي في أي بيئة كانت ومهما كان أداء الشخص، فهي سبب العيش.

لا يقتصر امتلاك الإيكيغاي على الناجحين فقط. فالفائز والخاسر يمكنهما امتلاك الإيكيغاي على حدٍّ سواء في هذه الحياة التكافلية. إذا ما نظرنا إلى الأمر من المنظور الداخلي للإيكيغاي سنرى أن الحد بين الفائز والخاسر يتلاشى شيئاً فشيئاً. ففي النهاية لا يوجد فرق بين الفائز والخاسر، فالإنسان هو إنسان في حال خسر أم فاز.

في أذهان العديد من اليابانيين، تُغنّى أغنية الإيكيغاي للعديد من المستضعفين أو على الأقل للأشخاص العاديين من مختلف نواحي الحياة. ليس عليك أن تكون مؤدياً محترفاً لتحصل

على الإيكيغاي. في الواقع، يمكن إيجاد الإيكيغاي في كل مستويات هرم أي منافسة فالإيكيغاي متاحة للجميع ليتناقلوها على مستوى العالم.

ولكي تحصل على الإيكيغاي، تحتاج لأن تتخطى النمطية وأن تستمع إلى صوتك الداخلي، وستكون قادراً على إيجاد الإيكيغاي حتى عندما يكون النظام في بلدك أو في منزلك بعيداً كل البعد عن الكمال.

في كوريا الشمالية، "الألعاب الجماعية" أساسية في الحياة اليومية. بدأت هذه الألعاب في ألمانيا، ومن ثم تطورت في اليابان كمدرسة للجمباز. والآن يُمارس هذا النوع من الرياضة بانتظام في كوريا الشمالية وبدرجات عالية من التعقيد.

الفيلم الوثائقي (حالة ذهنية 2004) للمخرج البريطاني دانييل غوردون، يتناول تجربة شابتين من كوريا الشمالية وعائلتيهما من خلال مشاركتهما في الألعاب الجماعية في بيونغ يانغ عام 20. تُمارس مثل هذه الألعاب في البلاد منذ العام 1946. ويشارك فيها أكثر من 80 ألف لاعب ولاعبة جمباز على أرض فسيحة، وبجهودهم المشتركة يشكلون أكبر صورة متحركة في العالم.

الألعاب الجماعية تقوم على أقصى درجات التنسيق، حيث تُخضع رغبات الأفراد لتحقيق حاجات وأحلام الجماعة. فالمشاركون يتدربون لفترة طويلة لمدة ساعتين يومياً، لغرس روح المجموعة في المشاركين، وبالرغم من أن مشاهدة الألعاب الجماعية تعطي انطباعاً عن الجماعية الطائشة إلا أنه غني عن القول إنها تجمع بين الأفراد ورغباتهم وأحلامهم.

في فيلم حالة ذهنية، تتذكر إحدى لاعبات الجمباز المشاركة بحماسة في الألعاب الجماعية، وتستعيد مشاعرها عندما أدت أداءها أمام "الجنرال" (الراحل كيم جونغ ايل ابن كيم ايل سونغ مؤسس كوريا الشمالية ووالد كيم جونغ أون، الرئيس الحالي). فقد شعرت بالسعادة وبأنها حققت شيئاً شخصياً بالرغم من أنها لا تعدو كونها فرداً واحداً من المجموعة.

عندما تشاهد فيلم حالة ذهنية، تدرك أنه بالرغم من أن الألعاب الجماعية قد تكون جماعية والمؤدي فيها لا يعدو عن كونه مسنناً في تروس آلة عملاقة، إلا أن السعادة التي يختبرها اللاعب أثناء المشاركة تكون ذات طبيعة شخصية جداً ومرتبطة بالشغف. فالإيكيغاي من هذه الناحية يمكنها أن تجسّد أحد أعظم جوانب التناقضات في العلاقة بين الفرد والمجتمع.

بالطبع، من الممكن أن تعيش في بلد دكتاتوري وتحصل على الإيكيغاي. فالإيكيغاي الفردي يمكن الحصول عليه حتى في أمة حيث الحرية محدودة، ويمكنك أن تجد الإيكيغاي مستقلة عن البيئة التي تجد نفسك فيها في وقت معين. فللناس قدرة على إيجاد الإيكيغاي في أي ظرف كان. حتى في العوالم الدرامية التي صوّرها كتاب القلعة - *The Castle* وكتاب المحاكمة - *The Trial*، استطاع البطل الحصول على الإيكيغاي بوفرة. فالشخصيات في كلتا الروايتين تحصل على بعض المتعة التي تحملها على الاستمرار في الحياة. فعلى سبيل المثال تنجح الشخصية الرئيسية في رواية القلعة بإيجاد الحبيب في ظل معاناتها من متاهة النظام البيروقراطي الضاغط.

إذا ما استمررنا بالحديث عن الأعمال الفنية، سنكتشف أنه يمكن للمرء أن يكون قادراً على إيجاد الإيكيغاي الخاصة به حتى عند قيامه بعمل شنيع يندى له جبين الإنسانية والمتمثل بإلقاء قنبلة نووية قد تؤدي إلى فناء الأرض. في فيلم (الدكتور سترانغيلوف أو كيف تعلمت التوقف عن القلق وحب القنبلة)، عام 1964 الذي أخرجه وساعد بكتابته المخرج الأمريكي ستانلي كبريك، يصبح الرائد كونغ، ربان قاذفة القنابل B-52 مهووساً بتوصيل القنبلة النووية التي أدخلها إلى الحجرة بنفسه وربط الأسلاك ببعضها. إلى حدّ أن الرائد كونغ يتعلق بالقنبلة بينما تسقط، وكأنها ثور آلي، ويصرخ صرخة سعادة وابتهاج أثناء تسبّبه بنهاية الحضارة الإنسانية.

حسناً. لنعد إلى العالم الحقيقي.

ما الذي تعلّمناه إلى الآن؟ تعلّمنا أن الإيكيغاي عملية تكيّف مع البيئة مهما كانت تلك البيئة طبيعية. من السومو إلى الباليه الكلاسيكية، وأن الأشخاص الذين يجدون الإكيغياي، يمكنهم إيجاد السعادة في أبسط قيم الفوز والخسارة، فامتلاك الإيكيغاي يساعد على استغلال المواقف لصالحنا إلى أقصى الحدود، الأمر الذي قد يصعب لولا ذلك.

فالمرء يمكنه إيجاد الإيكيغاي في الأشياء الصغيرة والبسيطة، ومن هنا يجب أن ينطلق، ولكن الأهم من كل شيء أنه لا يجب على المرء لوم الآخرين والمحيط حوله إن لم يحصل على الإيكيغاي. ففي النهاية، من شأن المرء وليس الآخرين الحصول على الإيكيغاي الخاصة به.

في هذا السياق، يمكننا اقتباس الشعار الذي اعتمدته الحكومة البريطانية خلال الحرب العالمية الثانية واعتباره روحاً للإيكيغاي "تروَّ وتابع" من كان ليظن ذلك؟



الفصل الثامن

ما لا يقتلك يقوّيك

لامتلاك الإيكيغاي فوائد عديدة ليس أقلها القوة والمرونة، فكلتاهما مهمتان عند حدوث مأساة أو مشكلة ما. فالمرونة في حياة الشخص مهمة للغاية خاصة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار طريق العالم السريع نحو التخبّط والفوضى.

في العام 2012، ألقيت محاضرة في أحد مؤتمرات تيدكس في لونغ بيتش- كاليفورنيا. كانت المحاضرة حول مقاومة الشعب الياباني، وكان ذلك بعد مرور عام على الزلزال الذي ضرب اليابان والتسونامي العام2011 اللذين أوديا بحياة أكثر من 15 ألف شخص.

في اللحظة التي ضرب فيها الزلزال، كنت في أحد أنفاق طوكيو. كان الاهتزاز شديداً، ولم يسبق لي أن شاهدت شيئاً مثله، على الرغم من أنني أنحدر من بلد تضربه الزلازل باستمرار. توقّف القطار، ومشيت الطريق الطويل وصولاً إلى المنزل.

على شاشة جوالي شاهدت غير مصدّق موجات التسونامي تضرب منطقة توهوكو، كانت تلك تجربة مريبة.

ألقيت تلك المحاضرة في تيدكس بشغف كبير، عارضاً صوراً لأمواج التسونامي التي ضربت مدينة كمايشي بينما كنت ألوّح بعلم أعطاني إياه أحد صيادي السمك في تلك المدينة المنكوبة كرمز للشجاعة والأمل، وتحدثت عن روح المقاومة بين اليابانيين.

لدى اليابانيين مقولة شهيرة: "تحت السفينة يوجد الجحيم". عندما تغضب الطبيعة لا يوجد شيء ليهدئ من ثورة غضبها.

على الرغم من المخاطر، تجرأ أحد الصيادين يومها وأنزل قاربه إلى المحيط ليفعل ما بوسعه ليكسب قوت يومه، بالفعل لقد ضرب أهالي تلك المنطقة مثالاً عن هذه الروح وذلك النَفَس.

اليابان بلد معرّض للكوارث الطبيعية. لقد تعرّض اليابان على مر السنين لسلسلة من الكوارث، ولقد أظهر اليابانيون - شأنهم شأن الصياد الآنف الذكر- روح المقاومة بكل ما للكلمة من معنى.

تعدّ البراكين الناشطة أحد الأسباب للدمار الذي لحق باليابان على مر السنين. ففي عام 1، ثار بركان إنزين قاذفاً حممه التي سببت تسونامي كبيرة أودت بحياة 15 ألف شخص. أما آخر نشاط لبركان فوجي فكان عام 1707 ودام لأسبوعين. بالرغم من أنه لم يسجل وقوع ضحايا نتيجة ثورة البركان إلا أن الرماد البركاني غطى مناطق واسعة ووصل الرماد إلى طوكيو التي كانت تسمى وقتها إيدو.

أما العام 1707 فكان كارثياً على اليابان. فقبل 49 يوماً فقط من هيجان بركان فوجي،

ضرب زلزال وتسونامي غرب اليابان، الأمر الذي أودى بحياة 20 ألف شخص. على الأرجح أن الزلزال وثوران بركان فوجي مرتبطان أحدهما بالآخر. كذلك أودى زلزال كاتو الكبير عام 1923 الذي عصف بالأراضي القريبة والمحيطة بطوكيو بحياة أكثر من 100 ألف شخص. كانت كارثة الزلازل تلك مادة لفيلم - **وتهب الريح** عام 2013 للمخرج هاياو ميازاكي، وفي العام 1959 تسبب إعصار فيرا بإزهاق أرواح 5 آلاف شخص وقد ترافق الإعصار مع انهيارات كبيرة في التربة.

بالنظر إلى التاريخ الحافل بالكوارث الطبيعية لليابانيين، فمن الصعب أن تجد شخصاً يابانياً لم يشهد كارثة طبيعية في مرحلة ما من حياته. بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية، هناك عوامل بشرية أيضاً. فالبيوت التقليدية اليابانية بنيت من الخشب، وقبل التوصل إلى التقنيات المضادة للحرائق كانت تلك المنازل تحترق بسهولة. وغالباً ما أدى ذلك إلى حرائق كبرى نتج عنها قتلى كثر ودمار كبير.

في العام 1657 شب حريق كبير التهم مساحات شاسعة من إيدو ووفقاً للأسطورة تسبب كيمونو منحوس بالحريق الذي ظلت نيرانه مشتعلة لثلاثة أيام وساهمت الرياح في انتشار النيران التي التهمت سبعين بالمئة من أراضي إيدو وقتلت مئة ألف شخص حتى أن النيران التهمت البرج الرئيسي لقلعة إيدو حيث يسكن الشوغون، ولم يُعَدْ ترميم البرج طول فترة حكم الإيدو التي دامت حتى عام 1867.

القصف الذي طال طوكيو في الحرب العالمية الثانية ألحق أضراراً جسيمة بالمدينة وخصوصاً القصف الذي حصل ليلتي 9 و10 آذار 1945 فقد ألقت قاذفات الـ B-29 العديد من القنابل العنقودية وقنابل النابالم. وكنتيجة لذلك دُمرت طوكيو بالكامل وكانت الحصيلة مئة ألف قتيل.

كان هذا مأساوياً جداً بالنظر إلى أنه لم يمضِ سوى 22 عاماً على زلزال كانتو عام 1923، الذي دمّر المنطقة ذاتها.

إذا وقفت اليوم في شارع مكتظ في طوكيو ستُذهل بأنك لن تجد أثراً للضرر الرهيب الذي أصاب تلك المناطق. فالمناطق التي تضررت جراء القصف عام 1945 لا يمكن تمييزها عن المناطق المزدهرة من العاصمة، وإزاء هذا الازدهار لا يمكننا إلا تمني دوام الازدهار في المستقبل.

أين يجد اليابانيون الطاقة للاستمرار؟

يمكن لبعض الأشخاص أن يجدوا الإلهام للصمود في التقاليد الاجتماعية كما يمكن للتعليم والأمان الاقتصادي إلى جانب الصداقة والروابط العائلية أن يؤديا دوراً مهماً.

لقد كرست مجلة المانغا الشهيرة شونن والتي تصدرها شركة شويشا والتي توزع مليوني عدد أسبوعياً نفسها على مر السنين لنقل صورة للأجيال الصاعدة تركّز على ثلاث قيم هي الصداقة، والكفاح، والنصر. لقد اختيرت مبادئ الحياة التي يتم التركيز عليها بالاستناد إلى استبيانات قُدّمت لأطفال في الصف الرابع والخامس. وبناء على قيم المجلة يشبّ الأطفال اليابانيون وهم واعون تماماً للقيم المهمة في الحياة، وقد لقنوا وخصوصاً من خلال أعداد المجلة على كيفية التكيّف مع الصعاب

والتغلّب عليها من خلال التعاون مع الصديق.

فمجلة شونن تريد أن تزرع من خلال أعدادها في نفوس الأولاد في سن مبكرة حساً قوياً بالإيكيغاي (بالإضافة إلى حس الصداقة والكفاح والنصر).

لكن من الواضح أن الدين يؤدي دوراً أساسياً في صمود اليابان، وهو نوع محدد من الأديان.

تاريخياً، يتمثل المنطلق الياباني للأديان بوجود ثمانية ملايين إله، بحيث يشير الرقم 8 إلى رمز اللانهاية (infinity). لطالما قدّر اليابانيون فكرة وجود عدد لا متناه من المعاني الدينية لقيم الحياة، وليس معنى واحداً متمثلاً بمشيئة إله واحد.

هناك فروق شاسعة بين إله واحد يخبرك ماذا تفعل وكيف تعيش حياتك، وبين المفهوم الياباني لثمانية ملايين إله. يخبرك الإله الواحد ما الخير وما الشر ويقرر من يذهب إلى الجنة ومن يذهب إلى النار. في عقيدة الشينتو، الذي يؤمن أتباعه بثمانية ملايين إله، تكون عملية الإيمان أكثر 'ديمقراطية'. فالشينتو تضم طقوساً صغيرة يتمّ من خلالها التعبير عن الوعي بالطبيعة والبيئة. وبدل أن يصب أتباع الشنتو تركيزهم على الحياة ما بعد الموت وهو الأمر الذي يشكّل جزءاً كبيراً من الديانة المسيحية، يكون تركيزهم على اللحظة وكيف أن البشر جزء من شبكة من العناصر التي تجعل العالم على ما هو عليه. وبعيداً عن المذاهب الدينية الصارمة، يؤمن اليابانيون بأن العناصر المتنوعة بحاجة للدخول إلى النطاق العملي والعلماني للحياة وأن فكرة الآلهة الثمانية ملايين هي نوع من الكناية عن هذه الفلسفة.

من المهم أن تعرف أن هناك مؤثرات خارجية دائماً. فالوعي المتضَمّن في الفلسفة اليابانية للحياة متأثر بالتقاليد البوذية للتأمل، التي تحثّ على السلوك الإيجابي وعلى التحسّن الذي يدوم. وهناك رابط مفاجئ بعض الشيء بين الإيكيغاي والقيم المشروحة في سفر الجامعة؛ أحد أسفار التوراة الأربعة والعشرين، حيث تصوّر الحياة على أنها عقيمة ولا نفع منها. وبسبب هذا، ينصح سفر الجامعة بالبحث عن المتعة في أصغر وأبسط ما تقدمه لنا الحياة والتعامل معها وكأنها شيء سلمنا إياه الله، وعلينا أن نتقبله ببالغ التقدير، فهذا الأمر يشبه كثيراً فلسفة الإيكيغاي.

هناك أيضاً تأثير للفلسفة الكونفوشيوسية على الثقافة اليابانية وخاصة ما يخص كيفية التصرف بمنطق عقلاني علماني والعلاقة بين المعلم والتلميذ والاحترام الذي يجب إظهاره لكبار السن. إن مفهوم تغيير العالم الخارجي بتغيير نفسك أولاً، فكرة يشدد عليها تقليد زن الياباني، وهو ذروة هذه التأثيرات المتعددة.

في هذا العالم كل شيء مترابط ولا أحد منفصل.

يسلّم اليابانيون بأن كل شيء ديني يجب أن يوضع في سياق علماني يومي. على الرغم من أن اليابانيين غير مدركين للخلفية التاريخية وراء ما يبدو منطلقاً عبثياً للدين - أي فكرة 8 ملايين إله - حيث يرى اليابانيون الآلهة في الأشياء المحيطة بهم، من بشر إلى حيوانات ونباتات، من الجبال إلى

التفاصيل اليومية البسيطة، لكن هذه الفكرة تزوّد بالغرض المطلوب.

تبدأ وتنتهي الفنون القتالية اليابانية بالقوس، سواء أكانت السومو أو الجودو. وكما رأينا مسبقاً، عندما يفوز مصارع السومو بالمنافسة، لا يعبّر عن فرحه علناً، وذلك احتراماً لمشاعر المنافس المهزوم. ومن جهة أخرى يعترف المصارع المهزوم بهزيمته بشرف. كل مصارع سومو أو جودو يكون خاسراً خيّراً، على الأقل في الظاهر. فالأمر كله يدور حول الاحترام المتبادل. وهذا مثال ودليل على الشعور بالاستمتاع والإشباع بفعل الأشياء الصغيرة كما ينبغي من أجل تحقيق نتائج أفضل.

إن تطبيق فلسفة الثمانية ملايين إله في عقلية اليابانيين ليس محدوداً على البشر فحسب أو على الكائنات الحية. فيمكن للجماد أن يعامل الإنسان بمحبة طالما يعامله هذا الأخير باحترام. ولكن، إذا ما عاملنا الجماد باستهتار يمكن أن يحمل الضغينة ويرد بالمثل!! هناك لوحة يابانية قديمة لمئات الوحوش التي تجوب الشوارع وهي بالأصل أدوات منزلية (مثل الأواني والمكانس والملابس). فقد كان هناك معتقد سائد أنه يمكن للأدوات المنزلية أن تتحول إلى وحوش بعد استخدامها إذا لم يحسن الإنسان معاملتها واحترامها. في بعض الأحيان تدعى هذه الأدوات المنزلية المتحولة إلى وحوش التسوكوموكامي الـ 99 إله، حيث يرمز الـ 99 عاماً إلى الوقت الطويل. ولذلك توجد آلهة في الأدوات المنزلية. طُبع هذا المعتقد في لا وعي العديد من اليابانيين في أيامنا هذه.

المفهوم الياباني لله - كفكرة ثمانية ملايين إله - مختلفة عن المفهوم الغربي. فعندما يقول أحد اليابانيين أنه يؤمن بوجود الآلهة في الأدوات المنزلية، يكون المعنى المقصود أنه عليك احترام تلك الأشياء، وطبعاً لا يعني المعنى الحرفي للكلمة الذي يفيد أن إلهاً موجوداً في ذلك الفراغ الصغير للشيء بطريقة عجيبة.

إن أفعال الأشخاص خير تعبير عن مواقفهم، فالشخص الذي يؤمن بوجود الآلهة داخل الجمادات سيتعامل مع الحياة بطريقة مختلفة عن شخص آخر لا يؤمن بذلك. يمكن لهذا المعتقد أن يتجلى بدرجات متفاوتة في السلوك اليومي. فسنرى أشخاصاً يحترمون الأشياء اعتقاداً منهم بوجود إله بداخلها وهناك من يحترمون الأشياء من حولهم ويعاملونها بحذر من دون أن يكون لديهم اعتقاد الشخص السالف الذكر. لذا، من غير المستغرب رؤية الحمالين في المطارات ينحنون ويلوحون للطائرات المغادرة احتراماً، فهذا مشهد عادي للعديد من اليابانيين، لكنه مصدر إلهام وتعجّب للعديد من الأشخاص حول العالم.

بالنسبة إلى شخص ياباني تقليدي، تكون الحياة عبارة عن توازن بين الأشياء الصغيرة أكثر من كونها شيئاً يُفرض من قبل مذهب موحِّد. على الرغم من أن الموقف الضعيف تجاه الدين يمكن أن يرسم علامة تعجّب في أذهان بعض المجتمعات، لكن بالنسبة إلى اليابانيين إنه أمر طبيعي أن تمتلك حافظة للرموز الدينية، وهم يرحبون بالموضوعات الدينية إن كانت تساهم في اتساع الأساس العلماني للحياة.

إن القيم العلمانية، بما يتعارض مع نظام القيم الدينية المتشددة، هي جانب مهم من جوانب

أسلوب عيش اليابانيين المتعلق ببنية الإيكيغاي المتينة. حتى عندما يعبّر اليابانيون عن ولائهم لبعض المنظمات الدينية بهدف إقصاء ديانات أخرى، نادراً ما يقومون بذلك من باب التعصّب. إنه من الشائع لدى اليابانيين زيارة معبد الشينتو في يوم رأس السنة، وأن يحتفلوا بعيد الميلاد مع الحبيب أو أن يتزوج اثنان على الطريقة المسيحية أو أن يحضروا جنازة بوذية. في الحقيقة، ليس هناك إدراك لهذا التناقض الحاصل. في السنوات الأخيرة، كان عيد الميلاد والهالووين وعيد الفصح لليابانيين مناسبات يحتفلون بها في الشوارع ويتسوقون ويقضون فيها وقتاً ممتعاً. بكلمات أخرى، يدمج اليابانيون هذه التقاليد الدينية الخارجية ضمن سياق الثمانية ملايين إله. كانت هذه المرونة مُستنكرة لأنها اعتُبرت كانعدام للمعتقد الديني الحقيقي. لكن في سياق هذا الوضع للعالم المعاصر حيث يقع أشخاص من خلفيات دينية مختلفة في عواقب مأساوية، يمكن أن يُعطى الشعب الياباني بعقليته الدينية العبثية هذه علامة جيد. ويمكن للسعي وراء الإيكيغاي بالأسلوب الياباني أن يُرى كمساهمة في السلام الداخلي لعالم يسيطر عليه التطرف.

أنا لا أقول إن الشعب الياباني محصّن بالكامل تجاه الصراعات الدينية. فعلى مر تاريخ اليابان، كان هناك تضييق صارم وقاسٍ على الدين وخاصة عند تصادمه مع القيم العلمانية. في العام 15٬ مثلاً، وفي سلسلة من الأحداث التي تُدعى اليوم حصار جبل هيْ، أحرق القائد نوبوناغا أودا (الذي قتل نفسه في معبد هونو جي ودمّر الإناء النجمي الرابع كما تحدثنا في الفصل الثالث) مئات المعابد وذبح أكثر من عشرين ألف راهب ومدني. يدّعي بعض المؤرخين أن هذا العمل المشين قد وضع قيداً فعّالاً على الطوائف الدينية مانعاً إياها من امتلاك السلطة والطغيان على نمط حياة اليابانيين العلماني.

بُشّر بالمسيحية من قبل عدد من المبشرين وأبرزهم فرانسيس خافيير - (1506-1552) الذي كان أول المبشرين الذين يصلون إلى اليابان عام 1549. في البداية، رحّب محاربو الساموراي بالمعتقد والثقافة الجديدة بنكهتها الغريبة. هناك أيضاً حالات معروفة حيث اعتنق المسيحية العديد من أسياد الساموراي. بعد توليه لمنصبه بفترة قصيرة، أمر القائد هيديوشي تيوتومي، بمنع وحظر الديانة المسيحية عام 1587 ومجدداً في عام 1596. ولكن قرار الحظر ذلك، كان فيه بعض الثغرات وتابع العديد من المبشرين نشاطاتهم في اليابان.

عندما يُخيّر أحدهم بين تكريس نفسه لمبدأ واحد وبين مجموعة من الإيديولوجيات، سيختار الياباني الخيار الثاني. فقد ساعدت مجموعة الأيديولوجيات هذه الأمة على أن تتشرب العديد من الأشياء الجديدة من خارج البلاد بما أنه يوجد بعض المحرمات التي تحد من فضول الأشخاص. من جهة أخرى، صعّب النظر إلى توازن الأشياء الصغيرة الالتزام بمبدأ واحد. في فيلم الصمت لمارتن سكورسيزي، المقتبس عن رواية لشوساكو إندو، يشبّه الراهب اليسوعي الأب رودريغيز الذي يرتد عن دينه تحت ضغط المسؤولين الشوغونيين اليابان بالمستنقع حيث لا يمكن لشيء أن يكون فعّالاً. يتابع الراهب قائلاً إنه حتى لو اعتُنقت المسيحية فهي شيء مختلف ومعدّل عما يدركه منها اليابانيون.

في أرض الآلهة الثمانية ملايين، سيصعب فهم مبدأ الإله الواحد في المسيحية.

تبدو كلمة المستنقع ازدرائية بعض الشيء، لكن في الواقع ليس من الضروري أن تكون دلالتها كذلك. يكون الازدراء موجوداً في المراقب بحد ذاته وليس في طبيعة المستنقع. إن المستنقع نظام بيئي غني تنمو فيه الكائنات المجهرية. فمن المرجح أن الحياة على الأرض نشأت من بيئة مشابهة. يوجد في أمعائنا - التي أُظهر مؤخراً أنها تؤدي دوراً مهماً في جهازنا المناعي - نظام بيئي غني بالكائنات المجهرية الضرورية لصحتنا.

في الواقع، تكون الإيكيغاي الخاصة بشخص ما مشابهة للمستنقع إذا ما كان لها تنوع وعمق كافيان. باختصار، يكمن في المستنقع مجد ما، حتى وإن كان يحتوي ثمانية ملايين إله.

اسأل نفسك هذا السؤال: ماهي الأشياء الصغيرة الموجودة في مستنقع دماغك التي ستحملك إلى أوقات صعبة. على الأرجح توجد العناصر التي تريد أن تركّز عليها وتبقيها حاضرة في بالك.



الفصل التاسع

الإيكيغاي والسعادة

هناك مفهوم عام مبرر إلى حد ما، وهو أن موظف الطبقة الوسطى يُعتبر نموذجاً للتفاني وإنكار الذات. دخلت كلمة **كاروشي** والتي تعني حرفياً "الموت من كثرة العمل" القاموس العالمي. لكن المبدأ الأخلاقي القديم للتفاني الكلي للشركة التي يعمل فيها الشخص، أصبح الآن أمراً غير مقبول.

كلنا نعلم بالفطرة أن الالتزام الصارم بأخلاق العمل الذي تطلبه المنظمات قد لا يؤدي بالضرورة إلى السعادة. ولكي تحصل على حس متين للإيكيغاي، أنت بحاجة إلى الموازنة بين العمل والحياة. لقد وصلت اليابان أمواج جديدة من الأشكال البديلة للإيكيغاي، مثل موظفي الطبقة الوسطى الذين يستقيلون من وظائفهم ويشقون طريقهم الخاص أو الأزواج الذين يقومون بالأعمال المنزلية من أجل زوجاتهم العاملات. تعكس هذه الأمواج التوجه نحو العمل المستقل. وفي الوقت نفسه هناك لمسات يابانية فريدة **تنمو** على هذه التوجهات.

هنا يمكننا الحديث عن ظاهرة الداتسوسارا حين يقرر موظف من الطبقة الوسطى مغادرة الحياة الآمنة لكن المملة كموظف شركة سعياً وراء شغفه. أصل الكلمة **داتسو** أي مغادرة أما **سارا** فهي اختصار لكلمة موظف. أحياناً، وبناء على الوضع الاقتصادي يمكن أن تُجبر على الداتسوسارا بعد أن تُطرد من عملك.

لكن هذا نادراً ما يحصل في اليابان حيث يكون عملك مؤمّناً حتى تقاعدك منذ لحظة توظيفك. هناك أشكال عديدة للداتسوسارا، مثل إدارة حانة أو مطعم أو أن تصبح مزارعاً أو فناناً. إحدى السمات العامة هي أن هذه الأعمال غالباً ما تكون مثالاً عن الإيكيغاي المضاعفة - أي يأمل الموظف أن يكسب عيشه بينما يمارس شيئاً يحبه ويكون شغفه أو شيئاً يستمتع بفعله.

يتماشى مبدأ إمكانية الحصول على الإيكيغاي، خارج سياق عملك، مع الداتسوسارا. حتى مصارعو السومو الذين يحتاجون لأن يكرسوا حياتهم من أجل التمارين المرهقة لتلك الرياضة معروف عنهم أنهم أصحاب هوايات عديدة مثل غناء الكاريوكي وصيد السمك، الأمر الذي يساعدهم في وظائف **ما بعد السومو**. طبعاً، ودون الحاجة لذكر أن النشاط اللامنهجي كمصدر للمتعة في الحياة لا يُعد ظاهرة مقتصرة على اليابان.

في السلسلة البريطانية الكوميدية الأسطورية الأب تيد، لكل من الشخصيات سببها الخاص للعيش بعيداً عن أعمالها المحددة. تصور هذه الكوميديا حياة ثلاثة رهبان كاثوليك ومدبرة منزل، يعيشون في دير على جزيرة كراغي الخيالية. الأب تيد كريلي مهتم جداً بجني المال والشهرة ويحب النساء كثيراً. والأب دوغال ماكغوير يحاول التعاطي مع الأمور بروية، بينما كل ما يهم الأب جاك هاكيت هو المشروب. أما السيدة دويل فتحب صنع الشاي كثيراً لدرجة أنها تبقى مستيقظة طوال الليل في غرفة الاستقبال في حال أراد أحدهم احتساء كأس من الشاي في منتصف الليل. يصور السيناريو الذي كتبه غراهام لينهان وآرثر ماثيوز المغامرات المتهورة التي سببتها غرابة تلك الشخصيات.

وعلى الرغم من أنهم لا يصرحون مباشرة، لكن من أكثر النشاطات المفضلة لدى الشخصيات الرئيسية لمسلسل الأب تيد هو العمل على بلوغ حس الإيكيغاي. في إحدى الحلقات يكون الأب تيد مدمناً على التدخين ودوغال على التزلج وجاك على المشروب، فيواجهون أوقاتاً صعبة عند التخلي عن تلك العادات، ولكن لم يخطر ببالهم أن يغادروا الدير الذي لا يقف عائقاً في طريق سعيهم وراء لهوهم بكل الأحوال.

على الرغم من أنه عمل خيالي، لكن تركيبة مسلسل الأب تيد تعليمية وتوضح الجوانب التي تتضمنها الإيكيغاي. أولاً، ليس على الإيكيغاي أن تكون مرتبطة مباشرة بالحياة العملية للشخص؛ فبالنسبة إلى الرهبان الكاثوليك الثلاثة لم يكن لسبب عيشهم علاقة بواجباتهم كرهبان (من المنصف القول إنهم لا يقومون بأي أفعال رهبانية أبداً). ثانياً، يمكن لسبب العيش أن يبدو مجهداً ومضنياً وغير ضروري من وجهة نظر الآخرين. على الرغم من أن إعداد الشاي لا يكلّف جهداً كبيراً، لكن السيدة دويل لا تستطيع تحمّل فكرة أن يتم التخلي عن مهمتها.

في إحدى الحلقات، عندما يقدّم الأب تيد للسيدة دويل

صانعة شاي جديدة، تكرهها فوراً وتخطط لأن تدمر بالخفاء

تلك الآلة الغالية الثمن لكي تستطيع المتابعة في الاستمتاع في إعداد الشاي.

بالرغم من أن الشخصيات في مسلسل الأب تيد مبالغ فيها عن الحياة الواقعية، يمكننا جميعاً أن نتعاطف مع الإيكيغاي الخاصة بهم حتى لو كان تأثيرها كوميدياً. فلدى اليابانيين مخططاتهم الخاصة عندما يتعلق الأمر بهواياتهم. ولأن الموظفين في الشركات اليابانية المعاصرة راضون عن الأعمال التي يقومون بها، فإن اليابان بلد الهاوين الذين يسعون وراء أشياء لا علاقة لها في عملهم. الاستمتاع بالهوايات إلى حد كبير هو حالة من **الاستمتاع بالأشياء الصغيرة**. فالناس يستمتعون بحس الإنجاز من خلال رؤية مهمة ما تمر عبر مرحلة الإنهاء والاكتمال. يبدو أن نشاطات الإيكيغاي عندما تنتج شيئاً قيّماً تكون متعة تلك النتيجة هي الإشباع والرضى من إتمام ذلك الشيء، مثلاً عند تناول الخضروات التي زرعتها بنفسك في حديقة منزلك. يأتي الإشباع من خلق شيء جديد من البداية حتى النهاية حيث يستمتع الناس بعملية التشكيل وبنتيجتها.

عدد كبير من الأشخاص يعدّون مجلات المانغا الخاصة بهم ويبيعونها في محلات بيع المجلات المصورة في عطلات نهاية الأسبوع. في الواقع، يمكن للمشاركة في الكوميكت أن تُعد من أعظم الأمثلة عن الإيكيغاي.

على الرغم من أن الكوميكت كاسم عام يمكن أن يدل على العديد من التجمعات المشابهة داخل وخارج اليابان، تقيمها البلاد بهدف جمع محبي القصص المصورة في أكبر كوميكت. تُقام الكوميكت في اليابان مرتين في العام (في شهري آب وكانون الأول) في صالة بيغ سايت في طوكيو وهي مجمع معارض في منطقة أودايبا المحدثة. تتمتع صالة بيغ سايت في طوكيو بمظهر مستقبلي روبوتي، وكمكان للكوميكت هي تعتبر محجة محبي القصص المصورة المخلصين. ابتداءً من أول

تجمّع عام 1975 بحضور 600 زائر، كبرت الكوميكت، وأصبحت أكبر تجمع يحضره 100,000 زائر كل عام. حتى الآن، الكوميكيت هو أكبر تجمع من هذا القبيل في العالم، يليه تجمع سان دييغو كوميك كون الدولي، الذي حضره 16,700 زائر في عام 2015. وبالمقارنة، اجتذب تجمع الشتاء كوميكيت 2016 حوالي 550,000 زائر.

يبيع المشاركون في الكوميكت الدوجنشي وهي عبارة عن أعمال مانغا وغيرها منشورة شخصياً. يُدعى البائعون **بالدوائر** في الاجتماعات التقليدية ويكون هناك حوالي 35000 **دائرة**. وبما أن المكان محدود، يكون الاختيار دقيقاً وحاسماً ويجري اختيار بعض الدوائر المشاركين من خلال القرعة. في التجمع التقليدي يكون معدل القبول بين 50% و70%.

يدفع البائع رسوماً قدرها 10000 ين (100 دولار) ويُعطى مساحة للعرض بحوالي الـ 90 سم × 45 سم. بالرغم من تواضع المساحة لكنها تكون بمثابة حلم لكل من البائعين المتأملين والزبائن المتحمسين. يمكن للبائع أن يشق طريقه صعوداً نحو منافسة مهنية في السوق، لكن قلما يحدث ذلك. يمكن للدوجنشي الشعبية والنادرة أن تكسب من المال في المزادات العلنية عشر مرات وأحياناً مئات المرات أكثر من الكوميكت الأصلية. في العادة، يرضى معظم الدوائر ببيع الدوجنشي بأسعار منخفضة للزوار. بينما بعضهم الآخر لديهم معجبون مخلصون (أي زبائن محتملون يهرعون نحو السلع حالما تفتح البوابات في الصباح).

يدعم منظمة الكوميكت هواة متطوعون. في التجمعات العادية يعمل نحو 300 متطوع بتعاون كبير فعال. لقد أظهر فيلم وثائقي لشركة NHK عُرض عام 2015، كيف أن المتطوعين ينظمون نحو 6000 طاولة تُستخدم لبيع السلع في غضون ساعة بطريقة وتصميمات مبهرة.

بعيداً عن الدوجنشي هناك سبب آخر لشهرة الكوميكت وهو نشاط الـ cosplay (جمع للكلمتين costum play)، بحيث يتنكر الزوار بأزياء شخصيات المانغا الشهيرة المفضلة لديهم ويأخذون وضعيات للصور. يأتي مشاركو الـ cosplay إلى صالة بيغ سايت في طوكيو بملابسهم العادية (فمن المستحيل لشخصيات دراغونبول أو ناروتو أن تستقل القطار دون إحراج نفسها، حتى في طوكيو) وحالما يصلون إلى جنة الكوميكت يبدلون ملابسهم. في التجمعات التقليدية، يكون هناك نحو 2700 مشارك للـ cosplay ويشكلون 5% من الحضور، ويقوم مشاركو الـ cosplay بمجهود كبير ليحوّلوا أنفسهم إلى شخصياتهم المفضلة. ولم قد يفعلون هذا؟ تقول فتاة في فيلم NHK الوثائقي أنها تستمتع بعملية التحول التي تخوضها أثناء الـ cosplay.

يمكن لفتاة عاملة أن تصبح محط اهتمام للمعجبين حالما تنهي عمليات تحويلها إلى شخصية من اختيارها من أحد أفلام الأنيمي.

يزداد انتشار الكوميكت الدولي بتسارع كبير. في العام 2005 كان حوالي 2% من الزوار من خارج اليابان. يتوقع ارتفاع هذا الرقم في السنوات المقبلة.

ويتواجد متطوعون متعددو اللغات في الصالة ليساعدوا الأشخاص من بلدان أخرى. كما أن

الموقع الإلكتروني للكوميكت يزود بمعلومات باللغات اليابانية والإنكليزية والكورية.

لقد غطت وسائل الإعلام العالمية مثل السي أن أن والبي بي سي حدث الكوميكيت. وأثار فيديو عُرض بلقطات سريعة، يُظهر الحشود المذهلة والمنضبطة تنتظر بهدوء وصبر لتدخل معرض الكوميكت، مشاعر حول العالم.

لكن بالرغم من الاهتمام العالمي المتزايد، هناك العديد من خصائص الكوميكت التي استمرت بطبيعتها اليابانية. في دراسة لنماذج القيم والسلوك أُقيمت على المشاركين في الكوميكت، أُظهرت مجموعة مثيرة للاهتمام من المبادئ والأُسس الأخلاقية التي تعكس فلسفة الإيكيغاي.

إن السعادة المتأتية من النشاطات بحدّ ذاتها هي ما يدفع للمشاركة في الكوميكيت أكثر من المقابل المادي الذي يتلقونه أو الشهرة. لا بد من الإشارة إلى أن مشارك cosplay ناجح في الكوميكيت سيتلقى اهتماماً كبيراً أثناء التجمع. وهذا لا يُترجم تلقائياً إلى كسب كبير من المال. ففي النهاية، المشارك في الـ cosplay، وبعد أن يستمتع بخمس عشرة دقيقة من الشهرة في الكوميكت، لا يترك عمله النهاري أبداً.

المشاركة في الكوميكت تمنح شعوراً بالإيكيغاي بطريقة يابانية فريدة، فمثلاً ليس هناك نظام ترتيب وترقية، ويكون الانتباه والتصفيق متساوياً بين جميع المشتركين، على الرغم من وجود اختلافات بين البائعين واختلافات ضمن قاعدة المعجبين. بالرغم من ذلك لا تُمنح أي جوائز خلال تلك التجمعات ويعامل كل مشارك دائرة بتواضع وبساطة بحيث لا تتجاوز منصته أي مساحته 90 سم × 45 سم.

تشير طريقة تنظيم الكوميكت إلى الكيفية التي يمكن للإيكيغاي أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحس السعادة العام لدينا. وبالفعل إن الإيكيغاي مرتبطة بمفهومنا عن السعادة، فالجميع يريدون أن يكونوا سعداء، ومن يمتلك بعض الإيكيغاي سيشعر بالسعادة. سؤال كيف يكتسب الناس السعادة؟ هو سؤال علمي مهم كما هو عملي.

يظن معظم الناس أن للسعادة شروطاً معيّنة. لكن تركيبة السعادة الافتراضية، تفترض أن يمتلك الشخص أو يكون بمتناوله عدة عوامل مثل التعليم والوظيفة والأمومة أو الأبوة والمال. في الواقع، تقترح الأبحاث العلمية أن هناك بضعة عوامل في حياة الإنسان ضرورية من أجل أن يصبح سعيداً. فمثلاً على عكس المعتقد السائد، امتلاك المال لا يجلب السعادة. بالطبع تحتاج لما يكفي من المال لتعيش مرتاحاً لكن لا يمكنك شراء السعادة.

ليس بالضرورة أن يؤدي إنجاب الأطفال إلى السعادة. الزواج والحالة الاجتماعية والنجاح الأكاديمي عناصر تعتبر ضرورية لبلوغ السعادة، لكن في الواقع هذا ليس صحيحاً.

يتحقق الباحثون من ظاهرة تسمى "وهم التركيز". يعزو بعض الناس السعادة إلى أمور عديدة، لكنها في حقيقة الأمر لا تجلب السعادة. فمصطلح "وهم التركيز" عبارة عن فكرة أنه يمكنك

التركيز على جانب معيّن من جوانب الحياة لدرجة أنك تصدق أن سعادتك تعتمد عليه. فمثلاً يكون "وهم التركيز" لدى البعض هو الزواج، كأمر ومطلب أساسي للسعادة. في تلك الحالة، سيبقى شعورهم بالسوء طوال فترة عزوبيتهم. وقد يتذمر البعض من أن نقص المال لديهم يحول دون سعادتهم، بينما نرى آخرين مقتنعين تمام الاقتناع أنهم غير سعداء لأنهم لا يحظون بوظيفة جيدة.

من يسعى وراء "وهم التركيز" فإنه يختلق سبباً خاصاً له ليكون تعيساً وليس سعيداً. لأنه وإن افترضنا أن التعاسة عبارة عن فراغ، والشيء المطلوب لملء هذا الفراغ غير موجود، فيكون الفراغ عبارة عن نتاج مخيلة منحازة تعود لشخص ما.

لا يوجد معادلة ثابتة مؤكدة للسعادة، فكل ظرف في الحياة يشكّل أساساً للسعادة بطريقته الفريدة. فالشخص يمكن أن يكون سعيداً إن كان متزوجاً ولديه أولاد، كذلك يمكن أن يكون سعيداً إن كان متزوجا وليس لديه أولاد، ويمكن أن يكون سعيداً أيضاً إن كان أعزب سواء كان حائزاً على شهادة جامعية أو من دونها، فالسعادة يمكن أن تترافق مع النحافة ومع السمنة مع الإقامة في قيظ كاليفورنيا أو في زمهرير مونتانا، السعادة قد تكون من نصيب الخاسر ومن نصيب الفائز. باختصار، السعادة مرتبطة بتقبّل النفس كما هي، فتقبّل النفس ربما يكون من أكثر الأمور التي يبخسها المرء حقها، فهو أبسط وأسهل الأمور التي يمكنك أن تقدم عليها لمصلحتك الذاتية، فهي أبرز وأوضح صور السعادة والتي تبلغها من دون حاجة للمال.

وزبدة الكلام هنا هو أنّ - وبشكل متناقض - تقبّل النفس غالباً ما يتطلب **إطلاق العنان للنفس** وخاصة عندما يكون هناك وجود للنفس المضللة التي غالباً ما تكون مرغوبة. لذا، وبناء على ما تقدّم عليك التخلص من النفس المضللة لكي تتقبل نفسك وتكون سعيداً.

في مسرحية الطائر الأزرق للمخرج موريس ميترلنك، تذهب فتاتان في رحلة سعياً وراء السعادة، ظناً منهما أن الطائر الأزرق الجالب للسعادة موجود في مناطق أخرى، لكنهما تتفاجآن في النهاية بوجوده في منزلهما يزقزق. في الحقيقة، لطالما كان هذا الطائر في رحاب منزلهما. بماذا يخبركم هذا؟

في العام 1996، أعلن الباحثون عن اكتشاف كبير في علم الأعصاب. ففي الوقت الذي كانوا يدرسون فيه دماغ قرد، اكتشفوا بالصدفة أن خلاياه تنشط عندما يقوم القرد بشيء ما. نشطت مجموعة الأعصاب ذاتها عندما لاحظ القرد أشخاصاً يقومون بذات النشاط الذي قام به. ولهذا السبب سميت الخلايا التي تحمل تلك الخواص "الخلايا العصبية المرآتية" (mirror neurons).

اكتشف وجود الخلايا المرآتية في الدماغ البشري أيضاً. ويُعتقد اليوم أن تلك الأعصاب لها دور كبير في الأشكال المتعددة للتواصل متضمنة قراءة الأفكار. تعتبر الخلايا المرآتية أساسية للمقارنة بين أنفسنا والآخرين، فلا غنى عنها من أجل استنتاج أي نوع من الأشخاص نحن؛ فالمرآة الموجودة في حمامك تعكس مظهرك الخارجي، وعلى سبيل القياس لتقدّر شخصيتك تحتاج لمرايا الآخرين لتعكسك. وفقط من خلال استنتاج أوجه الشبه والاختلافات بينك وبين الآخرين يمكنك أن تصل إلى تقييم حقيقي لشخصيتك.

وهذا ما كان عليه حال الفتاتين بعد سفرهما في العالم الفسيح ومقارنتهما للآخرين بنفسيهما، وحينها فقط تمكنتا من تقبّل نفسيهما على ما هما عليه. حكاية الطائر الأزرق تخبرنا بوضوح وجلاء أن كلاً منا يستطيع إيجاد السعادة في نفسه ومن خلال ظروفه الخاصة.

إنني أعلم أن الأشخاص الذين يقصدون الكوميكت يتفاعلون مع بعضهم بالسوية ذاتها، يأتون بحثاً عن الطائر الأزرق الجالب للسعادة، ولا يجدون ما يبحثون عنه إلا في أنفسهم. وبعد تمتعهم بشخصيتهم الكرتونية (الأنيمي) في الـ cosplay، يخلعون أزياءهم المرحة ويعودون إلى شخصياتهم الحقيقية.



الفصل العاشر

تقبّل نفسك كما أنت

توميزو ياماغوتشي هو المالك الحالي لمصنع الحلوى الياباني الشهير - سيوتومي. منذ العام 1893 ومصنع سيوتومي ينتج الحلوى لاحتفالات الشاي وغيرها من المناسبات.

بالنسبة إلى ياماغوتشي، الحلويات التي ينتجها مصنعه تماثل الأزهار، بمعنى أنها تكون بألوان وأشكال مختلفة. بالتأكيد الاختلاف بين قطع الحلوى لا يعتبر نقيصة تحسب على المصنع، بل تعتبر ميزة تحسب له، فالاختلاف لا يعزى إلى عدم قدرة العمال على إنتاج قطع متطابقة بل هم يتعمدون ألا تكون متطابقة لأن صاحب المصنع يعتبر حلوياته بمثابة الأزهار، وما من زهرتين متشابهتين في الطبيعة.

في أيامنا هذه هناك افتراض في مجال التجارة والأعمال مؤداه أن المنتجات يجب أن تصنع بجودة ثابتة قدر المستطاع. فعلى سبيل المثال عند تصنيع سيارة، فإن الأجزاء الإلكترونية والميكانيكية التي عددها بالآلاف يجب أن يُصنع منها نسخ بخصائص متطابقة. وإلا سيكون من المستحيل تحصيل دقة التصنيع في السيارات.

لا يُطبق هذا المبدأ على الكائنات في الطبيعة، ومن ضمنها البشر. كما نعلم، عندما ننظر حولنا، لا نرى شخصين متطابقين، حتى التوائم يظهر اختلاف في شخصية كل منهما. ومن الشائع والخاطئ إلى أقصى الحدود أن لا يميّز الناس بين أفراد المجموعات العرقية، ولكن إذا ما نظروا ومحّصوا جيداً سيبدأون بتمييز الفروقات والاختلافات.

كما لاحظ ياماغوتشي، الاختلافات هي أعظم بصمات الطبيعة. وصنع كل قطعة حلوى مختلفة عن الأخرى هو في الحقيقة شيء واقعي جداً. وبسبب الأدوار المهمة التي تلعبها التأثيرات الثقافية والتعليم، أظهر البشر اختلافات وتنوعات أعظم وأكبر من الاختلافات بين الأزهار وأوراقها والأحياء الأخرى في الطبيعة. من السيئ أن نكون نسخاً متطابقة عن الآخرين، وإن كان ذلك تحت تأثير ضغط ما. لذا، لدينا كل الأسباب لنسترخي، ونكون أنفسنا وليس نسخاً عن الآخرين.

تعبّر المقولة اليابانية جونين تويرو (عشرة ألوان مختلفة لعشرة أشخاص مختلفين) عن الاختلافات الكبيرة والكثيرة في الشخصية والحساسية والقيم بين الناس. في رحلة السعي وراء الإيكيغاي، يمكنك أن تكون نفسك بقدر ما تشاء. ومن الطبيعي أن تكون نفسك، لأن على كل شخص منا أن يختلف لونه عن لون الآخر ولكان ذلك الاختلاف بسيطاً.

يبدو أن تقدير التنوّع، يسير بعكس التيار الاعتقادي السائد بين الناس أن اليابان هو بلد يُطبّق عليه التشابه ثقافياً وعرقياً. في الحقيقة، تطبّق حكومتها قيوداً علنية شديدة على الهجرة. من المؤكد أن مشهد الموظفين المحتشدين الذاهبين إلى العمل بالقطار وموظفي المحطة الذين يحاولون دفع التجمع نحو العربات، يبدو صرخة بعيدة عن فكرة احترام الفردية. لا تزال في اليابان صورة نمطية عن الزواج والحياة العائلية بالإضافة إلى أن الحكومة اليابانية بطيئة نوعاً ما في وضع القوانين التي تخص

معاملة الأجناس والأقليات الجنسية بمساواة.

الصحيح أن اليابانيين يميلون إلى التفكير بأنهم أمة موحدة، ومع العولمة تتغير عقلية الأمة. لكن اليابانيين يميلون إلى التفكير بأنهم أمة متشابهة. وبقولنا هذا، هناك عمق مثير للاهتمام لمصطلح الفردية في المجتمع الياباني. فاليابانيون يمتلكون سلسلة من الحيل للإبقاء على فرديتهم على قيد الحياة بينما يتناغمون بعلاقاتهم مع الآخرين.

هناك بعض الأسباب التاريخية لهذا. في فترة الإيدو التي بدأت عام 1603، قبل تحديث اليابان من خلال إصلاحات ميجي عام 1867، أصدرت حكومة توكوغاوا شوغون سلسلة من الأوامر التنفيذية للإبقاء على استقرار المجتمع كما يجب في تلك الفترة.

أحد الأمور التي طُرحت كانت الابتعاد عن الرخاء. بسبب ازدهار الاقتصاد في فترة الإيدو، جنى التجار أرباحاً طائلة، وأصبحوا من كبار المنفقين. لكن الحكومة رأت وقتها أن لهذا الرخاء والإنفاق آثاراً مدمرة على الاستقرار الاجتماعي لأنه يوسع من الهوة بين طبقات المجتمع. لذلك أصدرت الحكومة سلسلة من الأوامر التنفيذية تمنع الإسراف. في الظاهر خضع التجار للأوامر لأن ما من أحد كان يجرؤ على معارضة الحكومة وقتها لكنهم بالمقابل حافظوا على نمط حياتهم ولكن سراً، وقد تجلى ذلك في ارتدائهم للملابس الباهظة تحت ملابسهم العادية كمظهر من مظاهر خضوعهم للأوامر. إن حكمة الإبقاء على مظهر متواضع في سبيل نمو الذات الداخلية هي فكرة تبناها اليابانيون على مر السنين. يمكن لهذه الطريقة أن تطبّق في أي مجتمع، خاصة عندما يكون الأمن الاجتماعي متزعزعاً. (فكّر في الضغط الذي تجلبه مواقع التواصل الاجتماعي هذه الأيام).

إن طريقة اليابانيين في الإبقاء على فردية الفرد بينما يبقون على مظاهر خارجية مقيّدة هي حزمة ذات طبيعة معاصرة. فمثلاً، فالصرعات العالمية الحديثة لا تستطيع اختراق البيئة اليابانية بسهولة.

يختار معظم اليابانيين السعي وراء الإيكيغاي الفردية في مجال خاص كنتيجة للمناخ الاجتماعي. لكن النهج الخفي للتعبير عن الفردية ليس الحل الوحيد. يمكننا أن نقول على الأقل إنه حل مثير للاهتمام. فبالنسبة إلى مراقب عادي، يمكن للموظف أن يظهر بمظهر المجهول. من الممكن أن يكون قد أخفى تحت تلك السترة المملة شغفه للمانغا أو الأنيمي. في أيام الأسبوع يكون موظفاً مطيعاً وفي المساء يكون المغني الرئيسي في فرقة هواة للروك.

لا بد من الإشارة إلى أن هناك قدراً كبيراً من الحرية يتمثل بفكرة أنه يمكن لشخص يبدو منصاعاً بالظاهر أن ينمّي أبعاداً أعمق في شخصيته، أبعد من أن تظهر للعيان. بالإضافة إلى أن النهج الذي يتبعه كل فرد تجاه حياته يمكن أن يكون متميزاً. إن التمييز الفردي هو شيء يمكن أن يكتشفه الفرد ويعمل عليه ويمكن تغييره وتحسينه.

إن تعريف الإيكيغاي بكونها فرداً يعيش بتناغم مع المجتمع يمكن أن يخفف من ضغط التنافس والمقارنة. ليس عليك أن تتباهى لكي يُسمع صوتك، بل يمكنك أن تهمس وأحياناً يكون الهمس

لنفسك.

تاكيرو ياماشيتا أحد أشهر صنّاع التوفو يقيم في إحدى ضواحي طوكيو وهو فيلسوف خفي. يتحدث عن التنوع في البقول، والتي هي المصدر الأساسي لصنع التوفو، وكأنه يتحدث عن أحد الأشخاص. يقول ياماشيتا: "إنها أرسطو أكثر من كونها أفلاطون". وهو أيضاً يردد أعمال شكسبير أمام طاقم التصوير المذهول. يبدو أن أحد إبداعات شكسبير له علاقة بفن صناعة التوفو كما لاختيار حبوب البقول. إن سلوك ياماشيتا الغريب والعجيب في شرح نهجه في صناعة التوفو هو شيء غالباً ما تصادفه عندما تقابل شخصاً لديه حس متميز وفريد من الإيكيغاي وخاصة في بلد حيث التعبير عن الفردية شيء لا يُفترض التفاخر به.

تأتي الإيكيغاي والسعادة من تقبّل الذات، وبهذه الحالة يكون التميُّز شيئاً إضافياً حتمياً. لكنه قد يعيق تقبّل الذات إذا لم يستخدم بالسياق الصحيح والمناسب. كما يلاحظ ياماغوتشي عندما أشرنا إلى الحلويات المصنوعة في كيوتو، كل شيء مصنوع في الطبيعة مختلف عن الآخر. حتى نحن البشر، كلّ واحد منا مختلف عن الآخر.

احتفل بما أنت عليه! حصل لي الشرف أن أقابل الكوميديين مات لوكاس وديفيد ويليامز ذات مرة عندما كانا في جولة صحافية في طوكيو للترويج لمسلسل Little Britain. خلال محادثتنا، قال لوكاس أنه كان يُسخر منه في المدرسة. لذلك وكطريقة دفاعية خلاقة بدأ بإضحاك الناس قبل أن يبدأوا هم بالضحك عليه. وافقه ويليامز وقال إنه يمكن للضحك أن يكون أفضل أشكال الوسائل دفاعية.

من وجهة نظر إدراكية، يُعتبر الضحك مثالاً عن الإدراك الذاتي الذي يتمركز في القشرة الجبهية. في الإدراك الذاتي تنظر إلى نفسك وكأنك تراقب نفسك من الخارج. وبقيامك بهذا، تصل إلى مرحلة تتصارح فيها مع عيوبك ومواطن ضعفك وتدعم وعيك بنظرة شاملة صريحة عن نفسك من الخارج.

من المحتمل أن تخاف من مواجهة نفسك الحقيقية. في هذه الحالة ستساعدك جرعة صحية من الضحك مدعّمة بإدراك ووعي للذات. إذا لم يقدك الإدراك الذاتي إلى الضحك فوراً، سيكون من المفيد أن تنظر إلى نفسك بواقعية حتى وإن كانت غير محببة.

أعظم أسرار الإيكيغاي هو تقبّل النفس بغض النظر عن الميزات التي ولِدت معك. ليس هناك طريق معيّن للإيكيغاي، فعلى كل واحد منا أن يبحث عن الإيكيغاي خاصته، في غابة التميُّز الفردي. لكن لا تنسَ أن تضحك أثناء بحثك، اليوم وكل يوم!



الخاتمة

ابحث عن الإيكيغاي خاصتك

لنلقِ نظرة أخرى على الأركان الخمسة للإيكيغاي.

الركن الأول: البدء بالأشياء الصغيرة

الركن الثاني: إطلاق العنان للنفس

الركن الثالث: التناغم والاستدامة

الركن الرابع: متعة الأشياء الصغيرة

الركن الخامس: عيش اللحظة

الآن وبعد أن قرأت هذا الكتاب، كيف تظهر لك هذه الأركان؟

هل لديك رؤية مستقبلية عن الكيفية التي ستحل فيها مشاكلك في الحياة؟

هل أنت ميّال الآن لأن تجرب وتختبر أشياء جديدة بخطوات صغيرة دون أن تكون بالضرورة تبحث عن مكافآت خارجية؟

هل ترى الآن رابطاً أساسياً بين التناغم والاستدامة؟

هل ستشعر براحة أكبر تجاه الخصوصيات التي تشكلك تكون طاقة تحملّك أكبر تجاه خصوصيات الآخرين الغريبة.

هل أصبحت قابليتك لإيجاد المتعة في الأشياء الصغيرة أكبر؟

آمل أن هذه المقدمة عن الإيكيغاي ستسمح لك بأن تقدّر أهمية هذه الأركان بحس أهمية جديد وعميق. سيزوّدك هذا بنظرة تحتاجها لكي تعمل على حل مشاكلك.

صحيح أن مفهوم الإيكيغاي ياباني الأصل. لكن للإيكيغاي دلالات أبعد من الحدود الدولية. ليس للأمر علاقة بأن الثقافة اليابانية مختصة بالإيكيغاي. كل ما في الأمر أن ظروفاً ثقافية وتقاليد يابانية معيّنة أدت إلى تنمية مفهوم الإيكيغاي. وبالفعل، من المحتمل بين آلاف اللغات المختلفة في العالم أن يوجد مبدأ مشابه لمبدأ الإيكيغاي.

هيديو كوباياشي، الناقد الأدبي الكبير، قال ذات مرة أنه يريد أن يعيش أطول فترة ممكنة. فهو يؤمن، ومن تجربته الخاصة، أن كل يوم جديد يجلب معه اكتشافاً جديداً ومزيداً من الحكمة. وبالنسبة إلى محرر أعماله السابق ماسانوبو إيكيدا، غالباً ما كان كوباياشي يتكلم عن الـ "المحرك

العام" عندما كان يبحث عن تشبيه لوصف الأشياء المهمة في الحياة. يقول كوباياشي إن كل يخت فيه "محرك عام" وليس للمحرك العام طاقة كبيرة لكنه ثابت ويمكن الاعتماد عليه؛ وفي حالة الطوارئ أو المحنة، سيعيد المحرك اليختَ سالماً إلى الميناء.

إن الإيكيغاي تشبه محرك كوباياشي. مهما حصل، طالما لديك الإيكيغاي، يمكنك التخبط في صعاب الحياة، لأنك دائماً ستتمكن من العودة سالماً إلى نعيمك حيث يمكنك الانطلاق بمغامرات جديدة من الصفر.

كما رأينا في هذا الكتاب، لا تأتي الإيكيغاي من قيمة واحدة. إنها ليس مكتوبة كما القدر مكتوب. إنها تأتي من الصدى الغني لطيف الأشياء الصغيرة، والتي إذا ما فصّلناها وبقي كل شيء على حدة، لن يكون للشيء الواحد قيمة ومغزى كبيران.

نأمل أن تلهمك القيم التي تحيط بالإيكيغاي، والتي حملتها معك أثناء قراءتك لهذا الكتاب، لتجرب أشياء جديدة في حياتك وأن تغيّر أشياء فيها خطوة بخطوة. لا يجب أن يكون هناك أبواق ترافق خطواتك الأولى، فذلك التغيير في الوعي سيزحف شيئاً فشيئاً بدل أن يقفز بعنف. نحتاج في حياتنا إلى التطور وليس الثورة. غالباً ما يؤدي سراب الثورة في الحياة إلى ضياع الناس، مثل البحث عن مبادئ جديدة وطرق تفكير وتنفيذ جديدة، وفكرة البدء بحياتك من الصفر.

ولأن الإيكيغاي تعزز حدسك الموجود مسبقاً، سيكون التغيير تدريجياً وبسيطاً، كما هي الحياة بحد ذاتها.

